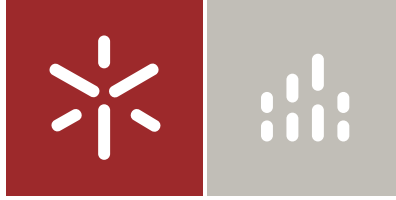


Universidade do Minho
Escola de Arquitectura

Ana Rita Teixeira Lopes

A casa do (nosso) futuro:
A casa dos meus avós

Ana Rita Teixeira Lopes
A casa do (nosso) futuro:
A casa dos meus avós



Universidade do Minho
Escola de Arquitectura

Ana Rita Teixeira Lopes

A casa do (nosso) futuro:
A casa dos meus avós

Dissertação de Mestrado
Ciclo de Estudos Integrados Conducentes ao
Grau de Mestre em Arquitectura

Trabalho efetuado sob a orientação da
Professora Doutora Paula Trigueiros da Silva Cunha

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.

Licença concedida aos utilizadores deste trabalho:

Atribuição-Não Comercial-Sem Derivações



CC BY-NC-ND

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Agradecimentos

À professora Paula Trigueiros, por toda a disponibilidade, incentivo e ajuda no desenvolvimento desta investigação.

Ao Engenheiro Jorge Coelho e à Doutora Filipa Meira, por toda a informação fornecida que ajudou no desenvolvimento desta pesquisa.

Ao Centro de Solidariedade Social de S. Veríssimo e à Fraterna por terem aberto as portas das suas instituições e, em especial, à Fraterna e às suas colaboradoras pelo carinho com que fui recebida e por me deixarem comunicar com as pessoas idosas e as acompanhar no Serviço de Apoio ao Domicílio (SAD).

A todas as pessoas Idosas que de alguma maneira colaboraram nesta investigação; através dos seus depoimentos, de questionários, ao abrirem as portas das suas casas, entre outras formas; sempre me recebendo com ternura.

À minha família, em especial aos meus Avós, por estarem sempre presentes e por toda a ajuda ao longo do curso e da minha vida.

Aos meus amigos por todo o apoio quer ao longo do curso, quer nesta fase final, pela amizade e por todo o incentivo para nunca desistir em nenhum momento difícil do curso e ajuda em vários trabalhos e, principalmente, por me aturarem.

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

Universidade do Minho, 27 / 04 / 2020

Assinatura:

Ana Rita Teixeira Lopes

Título: A casa do (nosso) futuro.

Resumo: Com o envelhecimento as pessoas perdem, gradualmente, algumas das suas faculdades e mobilidade. Frequentemente, a casa onde residiram toda a vida apresenta barreiras e dificuldades tais que as obrigam a mudar de casa ou a serem institucionalizadas. De modo a alterar este paradigma, nesta dissertação, pretende-se estudar os dois lados desta questão: a pessoa Idosa e a Habitação. Foram abordados problemas das pessoas com idade avançada no contexto doméstico, as barreiras arquitetónicas que algumas habitações apresentam e, por isso, diminuem a qualidade de vida do Idoso, e investigadas medidas que podem ser tomadas, sobretudo na fase de Projeto, para garantia do seu conforto e segurança com o avançar da idade. Para o efeito foi necessário estudar a legislação, conhecer soluções e tecnologias adequadas e integradas na arquitetura. Para reunir estas condições e operacionalizar o seu uso, foi criada uma Lista de Verificação “Casa (com) Futuro”, que aplicamos à casa dos estudantes e à casa dos meus avós. Esta poderá também ser aplicada na identificação de alguns princípios e boas práticas a adotar para que uma habitação possa servir ao longo de toda a vida, para o nosso próprio futuro. Deste trabalho retiram-se algumas evidências: a de que as principais decisões no sentido de construirmos “Casas para o (nosso) futuro”, devem ser tomadas na fase do projeto, pois quaisquer alterações numa construção se podem tornar muito mais dispendiosas, ou mesmo tecnicamente impossíveis. Por outro lado, também são ilustradas boas-práticas simples e económicas que, no seu conjunto, podem contribuir para a qualidade de vida de qualquer pessoa. Estes factos salientam o papel do Arquiteto para uma sociedade inclusiva.

Palavras-Chave: Casa do Futuro, Barreiras Arquitetónicas, Habitação, Idoso e Inclusão.

Title: The house of (our) future.

Abstract: With aging people gradually lose some of their faculties and mobility. Often, the house where they have lived all their lives, presents barriers and difficulties such that, they force them to move or to be institutionalized. In order to change this paradigm, this dissertation, intends to study the two sides of this issue: the Elderly and Housing. Problems of elderly people in the domestic context were addressed, the architectural barriers that some houses present and, therefore, reduce the quality of life of the Elderly and, investigated measures that can be taken, especially in the Project phase, to guarantee their comfort and security with advancing age. For this purpose, it was necessary to study the legislation, to know appropriate and integrated solutions and technologies in architecture. In order to meet these conditions and make their use operational, a “Home (with) Future” Checklist was created, which we applied to the students and my grandparents houses. This can also be applied in the identification of some principles and good practices to be adopted so that a house can serve throughout the entire life, for our own future. From this work, some evidence is taken: that the main decisions to build “Houses for (our) future”, must be taken at the stage of the project, since any changes in a construction can become much more expensive, or even technically impossible. On the other hand, simple and economical good practices are also illustrated, which, taken as a whole, can contribute to the quality of life of any person. These facts highlight the role of the Architect for an inclusive society.

Keywords: House of the Future, Architectural Barriers, Housing, Elderly and Inclusion.

Índice

Introdução	10
1. Conhecer o Idoso	15
1.1. Tipos de Idade.....	15
1.2. Abuso e Preconceito	19
1.3. Questões legais	22
1.4. Demografia.....	24
1.5. Envelhecimento ativo e “cidade amiga do idoso”	25
1.6. Apoios e Direitos.....	27
2 Habitação Amiga do Idoso	31
2.1. Inclusão e Acessibilidade	31
2.2. Design Multigeracional.....	34
2.3. Influência do Meio no Ser Humano	37
2.4. Habitação Humanizada.....	40
2.5. Programas a Nível Nacional	60
2.6. Requisitos de Avaliação da Habitação	62
2.7. Legislação	64
3. Contacto com a Realidade	69
3.1. Visitas às Instituições e ao Domicílio	69
3.2. Questionários	92
3.3. Entrevistas.....	97
4. Checklist Casa com Futuro	103
4.1. Casa dos Estudantes	105
4.2. A casa dos meus avós	115

Conclusão	141
Referências	143
Anexos	157

Siglas

APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

CADI – Centro de Artes e Desporto Inclusivo

DECO - Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor

EU – União Europeia

INE – Instituto Nacional de Estatística

INR - Instituto Nacional para a Reabilitação

IUL - Instituto Universitário de Lisboa

OMS – Organização Mundial da Saúde

ONU – Organização das Nações Unidas

RGEU – Regulamento Geral das Edificações Urbanas

SAD – Serviço de Apoio ao Domicílio

ISS – Instituto da Segurança Social

Introdução

Enquadramento

É um facto que os designers e arquitetos estão habituados a projetar para um mítico homem que é jovem, saudável, de estatura média, que consegue sempre entender como funcionam os novos produtos, que não se cansa, que não se engana... mas que, na verdade, não existe. (Simões, J. e Bispo, R., 2003) No entanto, projetar para o homem médio é projetar para a exclusão daqueles que não se enquadram nos parâmetros médios (Bispo & Falcató, 2006), nomeadamente, entre outras, as pessoas idosas. Muitas destas pessoas passam a maior parte do tempo nas suas habitações. Como lhes é difícil reconhecer as suas limitações e sem adaptações que melhorem a sua qualidade de vida, podem ficar expostas a acidentes, perdem liberdade dentro da própria casa. (Mahmoud) Deste modo, é necessário otimizar as capacidades existentes, por meio de novas tecnologias e compensar as perdas encontrando outras maneiras de executar tarefas, mas também alterar os ambientes onde vivem e interagem. (Organização Mundial da Saúde, 2015)

Título: A casa do (nosso) futuro

Este trabalho de investigação denominado de “A Casa do (nosso) Futuro” resulta da inquietação que apareceu quando os meus avós tiveram que mudar a localização do seu quarto, para outro piso. Percebi assim que a habitação que construíram para si, onde viveram toda a sua vida e onde pretendem envelhecer, não corresponde às suas atuais necessidades, nem lhes oferece as melhores condições de segurança e conforto.

Ademais, nós, estudantes de arquitetura ou jovens projetistas, que realizamos agora projetos de habitação onde, um dia, também envelheceremos devemos estar mais suscetíveis e sensibilizados a questões de conforto e segurança para além da beleza e funcionalidade.

Objetivos

Em geral, este estudo pretende promover uma sociedade inclusiva, influenciando soluções através do projeto arquitetónico e de outras boas práticas que, no seu conjunto, assegurem um aumento de qualidade de vida a todas as pessoas, ao longo do seu percurso de vida.

Nesse sentido, esta dissertação procura conhecer várias dimensões da pessoa Idosa e da Habitação de forma a identificar e perceber alguns problemas das pessoas com idade avançada

no contexto doméstico; foca-se em particular nos relacionados com barreiras arquitetónicas e outras que se encontram nas suas habitações e que podem diminuir a sua qualidade de vida.

Por outro lado, pretende reunir informação sobre algumas medidas que podem ser tomadas para aumentar o conforto e segurança de pessoas com incapacidades derivadas ou não da idade avançada. Para tal, foi necessário proceder a um estado da arte, conhecer tecnologias e soluções adequadas e integradas na arquitetura, reunir testemunhos e fazer estudo de casos concretos.

Finalmente, esta investigação pretende contribuir para a criação de instrumentos facilitadores de práticas inclusivas por projetistas e outros agentes relacionados com a criação da habitação, reunindo uma Checklist para uma “Casa (com) Futuro” para todos, com o objetivo de contribuir para a consciência do problema por jovens arquitetos de modo a pensarem nestas questões ao projetar e/ou reabilitar, e informar sobre algumas maneiras para atenuar as barreiras quer na fase inicial do projeto quer no dia-a-dia de uma pessoa idosa.

Metodologia

De modo a estudar as várias dimensões da pessoa Idosa e da Habitação, procurando soluções arquitetónicas e outras boas práticas que podem ser usadas para aumentar o conforto e segurança, foi necessária a realização de uma revisão de literatura e do estado da arte.

De seguida, efetuou-se a observação, sensibilização e aprendizagem através da interação e do convívio direto com pessoas idosas, seus cuidadores e pessoas entendidas em diversas matérias relacionadas com os idosos, acessibilidade, mobilidade e inclusão.

Com este propósito foram realizadas visitas ao Centro de Solidariedade Social de S. Veríssimo, em Barcelos, e à Associação Fraterna, em Guimarães. Fizeram-se visitas ao domicílio de alguns participantes, acompanhando o Serviço de Apoio ao Domicílio (SAD) da Fraterna, de modo a entrar em contacto com a realidade das pessoas idosas e dos seus cuidadores. De seguida, foram realizados questionários considerando umas que têm e outras que não têm a ajuda daquele tipo de instituições (SAD), cuja finalidade foi perceber o estado e as condições em que as pessoas idosas habitam.

Posteriormente, procurou-se entrar em contacto com a Eng.^a Paula Teles, com o intuito de absorver a sua opinião sobre o contexto em que os idosos vivem atualmente e questionar sobre

alguns bons exemplos de arquitetura inclusiva em Portugal. Como esta entrevista não obteve os resultados esperados, talvez por não ter havido uma conversa presencial e direta, foi aconselhado pela orientadora uma conversa com a Doutora Filipa Meira.

Em vista disso, a conversa com a Doutora Filipa Meira onde partilhou o seu testemunho e contribuiu com a sugestão de um bom exemplo de arquitetura inclusiva em Portugal, a Casa de Sonho Inclusiva do Eng. Jorge Coelho, em Braga.

Por último, foi realizada uma Lista de Verificação (Checklist) denominada “Casa com Futuro” apoiada em 2 referências: o Decreto-Lei nº 163/2006 de 8 de agosto – deu origem a uma serie designada como Funcional, e a segunda chamada de Amigável, foi apoiada no Projeto “Casa para toda a vida” da Câmara Municipal de Lisboa. (Bispo & Gouveia, 2000)

Esta Checklist foi depois enviada por e-mail e aplicada por 12 estudantes de arquitetura nas suas próprias casas. Com as respostas obtidas foi possível localizar os maiores problemas que aqueles participantes identificaram nas suas próprias casas e confrontar com as informações obtidas durante a revisão de literatura e do estado da arte.

Finalmente, esta mesma lista orientou as propostas de intervenção necessárias à casa dos meus avós, levando a uma reflexão sobre o papel dos arquitetos na criação de “casas para o (nosso) futuro”.

Organização

O trabalho de investigação desenvolve-se ao longo de quatro capítulos. O primeiro, designado “Conhecer o Idoso”, aborda temas relacionados com o Idoso (como os Tipos de Idade, o Abuso e o Preconceito e os Apoios e Direitos). O segundo capítulo, “Habitação Amiga do Idoso”, divide-se em sete momentos, desde a “Habitação Humanizada para Idosos”, os vários Conceitos existentes, a “Escala de Autonomia e Moradia”, os “Programas Habitacionais a Nível Nacional”, os “Requisitos de Avaliação da Habitação” e termina com a “Legislação”. O terceiro explica o trabalho experimental onde se descreve o “Contacto com a Realidade” referindo-se às “Visitas”, aos “Questionários”, “Entrevistas” e à “Casa de Sonho Inclusiva” do Sr. Jorge Coelho.

O quarto capítulo, apresenta a “Checklist Casa (com) Futuro”, aplicada às Casas dos Estudantes e à Casa dos meus Avós. Foi proposta uma intervenção para a habitação dos meus avós, de forma a melhorar os resultados obtidos com a lista de verificação.

Por último, são apresentadas as conclusões retiradas deste trabalho de pesquisa e investigação e algumas ideias para um trabalho futuro.



Figura 1 - Dar a mão a uma pessoa idosa

1. Conhecer o Idoso

1.1. Tipos de Idade

Atualmente, o envelhecimento da população é um dos fenómenos demográficos que mais preocupa as sociedades modernas. (Caetano, 2013)

Segundo o INE, Portugal é um dos países mais envelhecidos da União Europeia (EU) com um em cada cinco habitantes com mais de 65 anos em 2016. (Lusa, 2018) Outro facto é que este agravamento começa a ocorrer de forma generalizada por todo o território deixando de ser um fenómeno do interior do país. (Caetano, 2013)

No entanto, determinar o início da velhice é uma tarefa bastante difícil. O processo de envelhecimento é uma combinação entre fatores biológicos, ambientais e psicológicos. O ambiente físico e social (a cultura, a economia, a educação, a saúde, etc.) em que um indivíduo vive possui influência no seu envelhecimento e varia de acordo com as suas características pessoais, como a classe social ou o género. Os ambientes podem interferir diretamente na saúde ou impor barreiras ou incentivos que influenciam as oportunidades, decisões e comportamentos. (Hallack, 2017)

Segundo Rodolfo Herberto Schneider e Tatiana Quarti Irigaray, a forma como uma pessoa envelhece é um processo complexo e multifatorial por ser uma combinação de fatores biológicos, ambientais e psicológicos. Assim sendo, como podemos definir qual é a transição, o ponto de viragem, que torna uma pessoa adulta em idosa? Logo conseguimos perceber que não há uma resposta correta e precisa para esta pergunta. Determinar o início da velhice é uma tarefa complexa onde se tende a generalizar pois esta etapa da vida só pode ser compreendida através da relação entre os diferentes aspetos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. (Schneider & Irigaray, 2008)



Figura 2 – os diferentes tipos de idade

A idade cronológica refere-se ao número de anos que decorreu desde o nascimento da pessoa e este parâmetro é o utilizado pelos cálculos dos indicadores de dependência da OMS e no Conselho da Europa que caracterizam como idosa a população que possui 65 ou mais anos. No entanto, não existe um idoso típico, a variabilidade de cada pessoa impede o estabelecimento deste tipo de parâmetro e a idade em si não determina o envelhecimento, é apenas um dos instrumentos presentes no desenvolvimento humano, servindo como referência da passagem do tempo. Não nos podemos limitar apenas ao uso da idade cronológica como medida pois estaríamos a pôr de parte uma série de variáveis.

A idade biológica remete para as modificações corporais e mentais que sucedem ao longo do processo de desenvolvimento do ser humano. As mudanças e perdas não se manifestam em todos os indivíduos da mesma forma mas, normalmente revela uma predisposição para problemas de saúde; diminuição de altura vertebral causada pela redução da massa óssea entre outras alterações da coluna vertebral; a pele fica mais fina, menos elástica e com menos oleosidade; aparecem problemas de visão e a audição diminui; entre outros problemas.

A idade psicológica aborda a capacidade de natureza psicológica da forma como as pessoas se adaptam às mudanças de natureza ambiental, a forma como os indivíduos se adaptam ao meio. A capacidade de percepção, de cognição, entre outras, sendo que algumas destas capacidades são a memória e a aprendizagem, diminuem com o passar do tempo mas em contrapartida aumenta a experiência.

O conceito de idade social pode ser utilizado quanto ao conjunto de papéis sociais que são adotados relativamente ao país, cultura, ou outros membros da sociedade com base nos comportamentos, hábitos ou estatuto social, entre outros. A idade social é definida por comportamentos individuais ou papéis sociais que envolvem desde o modo de vestir, os hábitos, a linguagem e o respeito social por parte das outras pessoas. Socialmente pode-se afirmar que uma pessoa é idosa a partir do momento em que se reforma, que deixa o mercado de trabalho. Muitas vezes este fator influencia a idade psicológica pois ao deixarem as suas rotinas e, de certa forma, ao romperem as relações sociais com os colegas de trabalho, os idosos começam a sentir-se inúteis e postos à parte na sociedade.

Por exemplo, uma mulher com 70 anos (idade cronológica), em bom estado de saúde (idade biológica) e com todas as capacidades mentais (idade psicológica) pode não querer largar o mundo de trabalho (idade social), enquanto que uma mulher de 65 anos com problemas de saúde e déficit de atenção pode já estar na reforma há alguns anos. Desta forma, não podemos considerar a idade cronológica como um marcador preciso, sendo necessário avaliar todos os parâmetros para não excluir questões relacionadas com problemas de saúde (físicas e mentais); participação na sociedade, ou níveis de independência. Mesmo assim não conseguimos obter um marcador de começo da velhice.

A atual geração de pessoas idosas é bastante diferente das anteriores, os idosos independentes continuam integrados na comunidade, participando nas atividades e eventos, enquanto que os que necessitam de assistência médica ou pessoal possuem grande variedade de respostas, apoios e ajudas. (Quevedo, 2002)

1.2. Abuso e Preconceito

Os termos “criança”, “adolescente” e “adulto” são utilizados no dia-a-dia sem nenhuma hesitação ou constrangimento, no entanto, o termo “velho” e, por vezes, “idoso”, desencadeia uma reação negativa. Certos indivíduos não acham correto que se utilizem estes termos para designar uma pessoa e, no geral, ao mesmo tempo que as pessoas querem viver muito, não querem ficar mais velhas nem terem essa aparência. Termos como “amadurecer” ou “idade madura” são muito utilizados para descrever o processo de envelhecimento. A preferência por expressões como “terceira idade”, de certa forma, torna-se um eufemismo. No entanto, se não houvesse preconceito não seria necessário mascarar com palavras bonitas. (Schneider & Irigaray, 2008)

Sibila Marques é psicóloga, professora e investigadora¹, sendo que dedica o seu trabalho às pessoas idosas. Por um lado, estuda os estereótipos e preconceitos e, por outro, promove a qualidade dos serviços prestados a este grupo etário. No seu livro *Discriminação da Terceira Idade*, que serviu de referência a este texto, aborda temas que serão descritos a seguir como o preconceito para com as pessoas idosas, a sua origem, a forma como está presente na sociedade e introduz o conceito de idadismo. (Marques, 2011)

O termo “idadismo” refere-se a todas as atitudes e práticas negativas generalizadas, realizadas contra uma pessoa, baseadas somente na sua idade. Manifestações idadistas podem ser contra qualquer grupo etário, mas o mais frequente é atingir população com idade mais avançada, possuindo o nome de gerontismo. Estas atitudes estão relacionadas com três fatores: as crenças ou estereótipos (traços negativos como a doença ou incapacidade); o preconceito ou sentimento de desdém (piedade ou paternalismo), e os atos de discriminação (como abuso ou maus tratos).

Não é possível determinar a origem do idadismo porque depende de um conjunto de fatores vasto que modifica de acordo com a sociedade ou a pessoa em si. Todos temos maneiras diferentes de encarar os problemas, as situações, a vida e até mesmo o resto do mundo, mas é possível que o

¹ Licenciada em Psicologia pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Doutorada em Psicologia Social pelo Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL), investigadora no Centro de Investigação e Intervenção Social e da Fundação para a Ciência e a Tecnologia, professora convidada em cursos de mestrado do ISCTE-IUL.

idadismo contra as pessoas mais velhas se deva ao processo de categorização por idades, à inatividade de pessoas mais velhas, aos gastos com o envelhecimento e ao predomínio da cultura da juventude.

O preconceito contra os idosos prevalece na nossa sociedade e surge diariamente, mesmo sem nos apercebermos.² Segundo Sibila Marques (2011), todos, de forma automática, tendemos a categorizar a pessoa que está à nossa frente, em relação ao sexo, idade e raça de modo a compreender e interagir de forma adequada. Estas categorizações guiam-nos todos os dias na interação social e não é necessariamente um mau método, mas tem vindo a tornar-se através das generalizações e preconceitos.

Só a partir do século XIX, é que se começam a fazer pesquisas e investigações sobre a velhice. A partir daí surgiram as primeiras instituições e as coisas começaram a mudar para este grupo etário. Surgiu a atribuição de reformas por velhice que, embora por norma sejam reduzidas, ajudam e garantem uma melhor qualidade de vida. Contudo a imagem ainda não foi desmitificada, existindo pessoas que olham para os idosos como sábios e outros como inúteis, doentes e incapazes. Olhando para esta fase da vida como sendo de declínio e perda e as reformas são sinónimo de inatividade, incapacidade e inutilidade. Vivemos numa sociedade em que o trabalho é central e pessoas que estão na reforma são encaradas como se não fizessem nada e, por isso mesmo, negativamente, embora muitas vezes ainda permaneçam ativas em outras atividades (como a tomar conta dos netos) e o facto de terem trabalhado até então. Os gastos com o seu

² A grande companhia multinacional Disney Pixar veio testar e enfrentar este preconceito com o filme Up – Altamente!. Se não vimos, o que é improvável, já todos ouvimos falar sobre os filmes produzidos por esta companhia que são adorados por miúdos e graúdos por todo o mundo. No entanto, este lançamento obteve bastante polémica pois, pela primeira vez o herói é representado pelo viúvo Carl Frederiksen que vive uma aventura arrebatadora com um menino de 8 anos a bordo da sua casa voadora. A questão que colocou dúvidas sobre o sucesso deste filme, dos produtos de marketing a ele associados e que provocou a venda de ações da Disney, foi o facto de este herói ter 78 anos. Até os fabricantes de brinquedos se recusaram a produzir os bonecos relacionados com o filme porque não acreditavam que as crianças estivessem dispostas a brincar com um idoso. No final, estes receios revelaram-se totalmente infundados, Up estreou em primeiro lugar na bilheteira e até foi premiado, servindo assim para chamar a atenção para este problema social que vivemos atualmente.

envelhecimento e a forma como o valor para estas reformas é adquirido não ajuda nesta questão. O ISS baseia a sua atividade na justiça social e intergeracional, entre outras, ou seja, nós descontamos para as reformas que são atribuídas atualmente e esperamos que os jovens no futuro trabalhem e descontem para pagar as nossas pensões, isto constitui uma ameaça a longo prazo visto que, segundo algumas previsões, haverá mais pensionistas do que trabalhadores. Tudo isto, leva a que os portugueses se interroguem sobre o contributo dos idosos e o peso que as pessoas idosas constituem para os serviços de saúde. (Marques, 2011)

Quanto ao predomínio da cultura da juventude, basta perceber a importância que é dada a tudo o que é novo e traz a mudança, à beleza, à energia e vitalidade nas sociedades contemporâneas para perceber que o declínio físico e a inevitabilidade que é a morte são temidos por todos. Invejamos os avanços tecnológicos realizados pelos países orientais quando também devíamos olhar para outros fatores como a sua cultura. Nos países orientais é notório o respeito pelos mais velhos, olhando para eles como modelos éticos e morais a seguir, que devem ser honrados e seguidos, uma forma completamente diferente de encarar a velhice, mantendo sempre a participação ativa dos idosos no seio da família e na comunidade.

Por cá, doentes, coitados, lentos, incapazes e esquecidos são alguns atributos relacionados com as palavras “velho” e “idoso” que prevalecem aos traços positivos (como de se tratar de pessoas amigáveis e afetuosas, sábios, maduros, sociáveis e astutos). Isto constitui um grave problema pois até muitas das pessoas idosas se consideram inferiores aos jovens, o que aumenta o risco de depressão e diminui a autoestima, influenciando a saúde e os seus desempenhos cognitivos e comportamentais. Uma pessoa que se sinta incapaz tende a agir dessa forma, com maior dificuldade para alcançar os seus objetivos ou nem sequer tentando desempenhar as tarefas.

Na sociedade Portuguesa o “gerontismo” é um problema bastante grave e segundo os resultados do estudo do módulo “Idadismo” do European Social Survey, 2009, a discriminação em relação à idade é a principal forma de discriminação sentida em Portugal (17%), seguida pela discriminação por causa do sexo (13%) e etnia (11%).

Todo o tipo de discriminação provoca consequências graves não só na pessoa que sofre este abuso mas também na sociedade, para além de que este tipo de atitude é um atentado contra os direitos humanos fundamentais.

1.3. Questões legais

Segundo o artigo 21.º da Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia:

“É proibida a discriminação em razão, designadamente, do sexo, raça, cor ou origem étnica ou social, características genéticas, língua, religião ou convicções, opiniões políticas ou outras, pertença a uma minoria nacional, nascimento, deficiência, idade ou orientação social.” (Jornal Oficial da União Europeia, carta, 2016)

Cerca de uma em cada seis pessoas mais velhas experimentam algum tipo de abuso e, por isso mesmo, a Organização das Nações Unidas definiu o dia 15 de junho como o dia Mundial da Conscientização da Violência contra as Pessoas Idosas. A ONU alerta que o número de pessoas na “terceira idade” está a aumentar e que a quantidade de abuso de idosos pode crescer e afirma ainda que, embora o tema do abuso de idosos tenha ganho alguma visibilidade, continua a ser um dos tipos de violência menos investigados em pesquisas nacionais e um dos menos abordados em planos de ação nacionais. Este abuso trata-se de uma questão social que afeta a saúde e os direitos humanos de milhões de pessoas em todo o mundo e merece a atenção da comunidade internacional, até porque pode levar a lesões físicas graves e consequências psicológicas de longo prazo. (ONU, 2019a)

Não há dúvidas de que a discriminação em relação às pessoas idosas está difundida nas nossas sociedades, embora sabendo que os idosos possuem os mesmos direitos que qualquer outra pessoa, independentemente da idade ou grau de dependência, e por isso deve ser respeitada a sua autonomia na gestão da sua vida e dos seus bens.

De acordo com a Constituição da República Portuguesa, também é proibido qualquer tipo de discriminação, incluindo com base na idade (artigos 13.º e 59.º). O artigo 21.º do Novo Código do Trabalho também proíbe a discriminação com base na idade, no contexto de trabalho e das relações laborais. (Novo Código do Trabalho, 2009)

Em Portugal a APAV ajuda os idosos a defenderem os seus interesses e expectativas. Entre outros, os direitos que lhes são conferidos são o direito à participação, à saúde, à autorrealização, à dignidade, à informação, à alimentação, à justiça, ao trabalho e à independência. Este último contempla poder viver na sua própria casa, tanto tempo quanto possível e poder viver em

ambientes seguros adaptáveis às suas necessidades e preferências pessoais. Estas são circunstâncias que muitas vezes não são respeitadas. (APAV, 2014) Atualmente, o abuso, a negligência e o abandono praticados com os idosos é um assunto diário que preocupa a sociedade.

A luta contra este preconceito tornou-se mais urgente, as sociedades “grisalhas” (Marques, 2011) atuais precisam de mudar a sua mentalidade, o número de pessoas idosas é cada vez maior em relação à juventude, exigindo que as pessoas permaneçam saudáveis e ativas por mais tempo para trabalharem até mais tarde, sendo necessário responder aos desafios económicos e sociais que resultam deste envelhecimento da população.

Melhores condições de vida relacionadas com o progresso económico, tecnológico, social e médico possibilitaram o aumento da longevidade da população, sendo que este envelhecimento está mais marcado nos países desenvolvidos mas, também, já se começa a evidenciar nos países em desenvolvimento. Aliado à redução das taxas de fecundidade, este aumento de esperança de vida provoca grandes impactos a nível económico e social.

1.4. Demografia

A nível demográfico, segundo as estatísticas do INE, Portugal é um dos países mais envelhecidos da Europa e estima-se que, nos próximos 25 anos, o número de pessoas idosas seja o dobro do número de jovens pondo assim em causa a garantia da produtividade e do crescimento económico, a proteção social e a sustentabilidade das finanças públicas. (Instituto Nacional de Estatística, 2018) A arquitetura também será afetada por estes valores, o mercado de habitação em especial, levando a que se encontrem soluções para corresponder às novas necessidades.

De momento, o crescimento económico passa apenas pela manutenção e criação de postos de trabalho, pela promoção da produtividade e a capacidade dos trabalhadores se adaptarem às mudanças e inovações, visão esta que não corresponde à ideia de um trabalhador mais velho. Ainda se põe em causa a diminuição das capacidades e produtividade em relação a estes trabalhadores, descartando e colocando no desemprego ou na reforma a maior parte das pessoas que não corresponde ao perfil de um jovem-adulto. No entanto, existem vantagens na mão-de-obra com mais idade, em que se pode contar com a experiência e a taxa de mudança de emprego mais baixa do que nos jovens (diminuindo assim os custos em formações e qualificações). A ideia de que os mais velhos devem deixar o mundo do trabalho para dar lugar aos mais novos parece já estar ultrapassada e não corresponde às necessidades da sociedade atual, para além de que a idade cronológica não é a melhor referência para determinar se uma pessoa se encontra apta para trabalhar ou não. Neste contexto, Portugal difere do resto da Europa de uma forma positiva, por ser um dos países com a maior taxa de emprego de trabalhadores mais velhos (50,8% em 2008) e em que a saída do mercado de trabalho se dá mais tarde.

1.5. Envelhecimento ativo e “cidade amiga do idoso”

Em 2002 a OMS definiu “envelhecimento ativo” como o processo de otimizar as oportunidades de saúde, participação social e segurança de modo a aumentar a qualidade de vida à medida que o tempo passa pelas pessoas. Promove-se não só a participação no mercado de trabalho e a atividade física, mas também a continuação na participação nas várias atividades sociais, económicas, culturais, espirituais, cívicas, entre outras, de modo a estender o potencial físico, mental e social até mais tarde.

Para apoiar esta ideia, a OMS criou o programa “Cidade Amiga do Idoso” que tem como objetivo oferecer exemplos e sugestões de ações e infraestruturas urbanas que permitam o envelhecimento ativo. Numa “cidade amiga do idoso”, as políticas, os serviços, os ambientes e as estruturas apoiam e capacitam as pessoas a envelhecer ativamente ao proteger os mais vulneráveis, respeitar as suas decisões e estilos de vida, promover a inclusão social e prever e responder às necessidades dos idosos. Tornar as cidades mais amigáveis para os idosos é essencial para promover o bem-estar e, visto que o envelhecimento é um processo de toda a vida, uma “cidade amiga dos idosos” é uma cidade para todas as idades. Da mesma forma, pode-se dizer que é uma cidade amiga de todos, pois promove a inclusão (por exemplo, ao remover os obstáculos propicia a mobilidade de pessoas com deficiências). Neste programa as ideias passam por oferecer um ambiente limpo, agradável e seguro, dar importância aos espaços verdes, ter lugares para descansar, criar calçadas amigáveis aos idosos, tornar os cruzamentos seguros para os peões, promover a acessibilidade, construir passeios e ciclovias, planejar prédios amigáveis para os idosos e sanitários públicos adequados e pensar nos consumidores idosos. (Organização Mundial da Saúde, 2008)



Figura 3 – Idoso a caminhar com a ajuda de bengala

1.6. Apoios e Direitos

A redução das taxas de fecundidade em simultâneo com a redução da taxa de mortalidade total da população e o aumento da esperança de vida resultou no envelhecimento da população e numa inversão da pirâmide social. (Hallack, 2017) Estes acontecimentos aliados ao facto de que, antigamente, as mulheres ficavam em casa a tomar conta das crianças e idosos, mas agora, tal como os homens, frequentam o mercado de trabalho, tornou este modelo de cuidados não sustentável (Organização Mundial da Saúde, 2015) e passou a ser necessário encontrar outras formas para garantir este tipo de cuidados.

Pouco a pouco, o Estado Português tem vindo a promover e introduzir investimentos em respostas sociais para solucionar problemas relacionados com a população envelhecida. A criação de lares residenciais, e outras ofertas cujo objetivo é promover a permanência das pessoas idosas nas suas próprias casas, como os Centros de Dia e os Serviços de Apoio ao Domicílio, já se verificam em todos os concelhos do continente. (Marques, 2011)

A DECO tem desempenhado um papel fundamental ao denunciar as limitações e problemas dos equipamentos existentes no nosso país. Em 2009, realizou um estudo sobre a qualidade de 28 lares e residências de idosos em Lisboa e no Porto. Os resultados foram alarmantes e mostraram que apenas 7 obtiveram nota positiva em termos de segurança e qualidade de vida. A maioria dos estabelecimentos não tinha condições de evacuação segura em caso de emergência, tinha um baixo número de funcionários, e tinha um baixo nível de qualidade de vida (como o horário de visita dos familiares ser reduzido e o número de atividades limitados). Todos estes fatores diminuem a autonomia e independência do utente tornando-o mais apático e passivo. (Marques, 2011)

A falta de profissionais qualificados é a principal lacuna que impede o adequado funcionamento dos serviços, que torna difícil e limita as interações dos idosos com os cuidadores, tornando os cuidados reduzidos à alimentação e higiene que é o que se verifica no serviço de apoio ao domicílio, sendo que este serviço deveria proporcionar valências como transporta, acompanhamento ao exterior, atividades ocupacionais e serviços de âmbito mais específico (como cuidados médicos).

Para usufruir de assistência domiciliária é necessário observar certos requisitos, sendo um dos mais importantes a existência de um domicílio dotado de infraestruturas e condições mínimas de habitabilidade, contudo em casos de grande dependência até uma boa habitação pode não ser adequada. (Bonfim et al., 1996)

Para além de equipamentos e serviços sociais, atualmente também é possível obter ajudas monetárias através de pensões e complementos fornecidos pelo Instituto de Segurança Social (ISS). Para o ISS atribuir estas pensões e regalias (como dar prioridade na entrada para um equipamento ou serviço social), de forma justa, foi criada uma prova de deficiência e do respetivo grau de incapacidade, comprovada a partir de um atestado médico de incapacidade multiuso (que indica a percentagem de invalidez).

O grau de incapacidade é atribuído segundo a Tabela de Incapacidade, aprovada pelo Decreto-Lei n.º 352/2007, de 23 de outubro. Para tal é necessária uma avaliação feita por uma junta médica em que os especialistas têm atenção ao estado geral da pessoa (as capacidades físicas e mentais), a natureza das funções exercidas, aptidão e respetiva capacidade profissional e a idade.

A tabela nacional que define o grau de incapacidade está dividida por diversas categorias e capítulos (apresentados em anexo) que dizem respeito a cada conjunto de sequelas. O grau de incapacidade dessas sequelas é designado através de uma percentagem e divididas em três níveis distintos, (ligeiro, moderado e grave) e a cada dano corporal corresponde uma percentagem da tabela, sendo que a soma das percentagens e respetivos coeficientes corresponde à totalidade da incapacidade. (Reis, 2018)

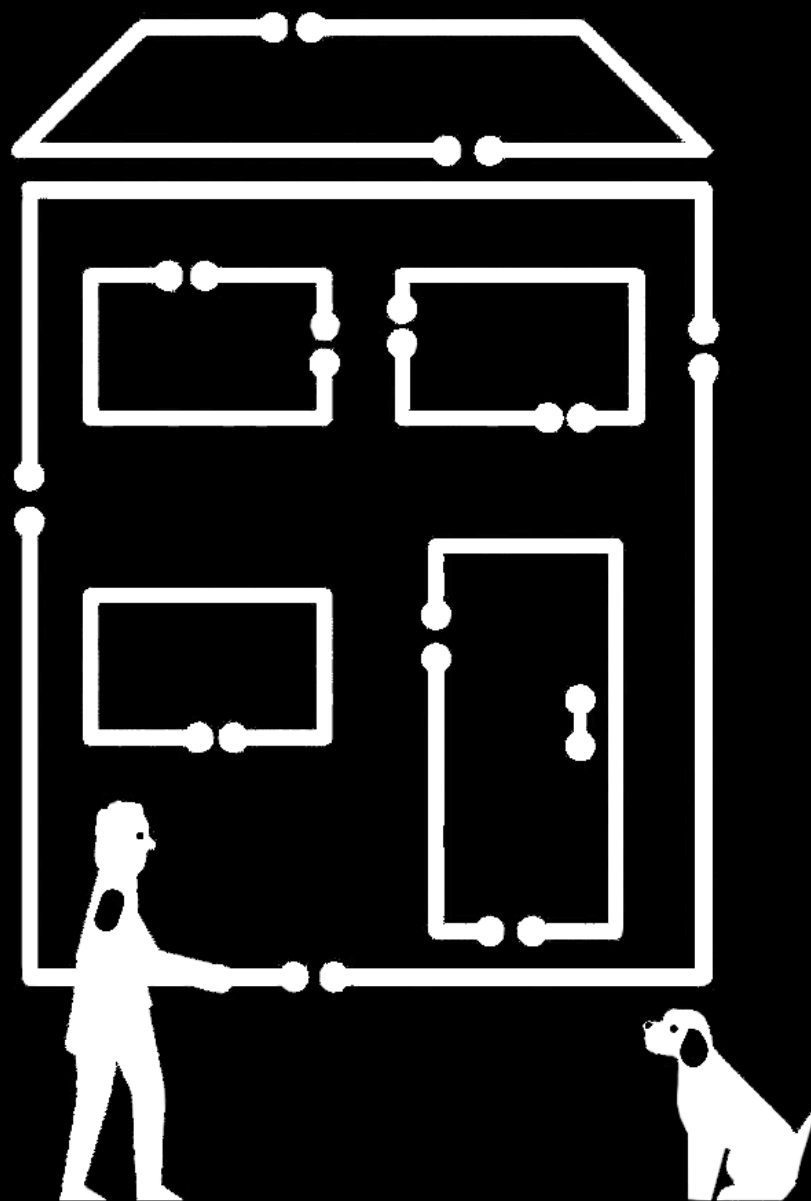


Figura 4 – Seguro em Casa

2 Habitação Amiga do Idoso

2.1. Inclusão e Acessibilidade

Embora não exista inclusão sem acessibilidade, estes dois termos são bastante diferentes como se explica de seguida:

2.1.1. Inclusão

A inclusão é um movimento educacional, social e político que defende o direito fundamental de todos os indivíduos participarem, de forma consciente e responsável, na sociedade de que fazem parte, e de serem aceites e respeitados naquilo que os diferencia dos outros. O seu princípio é a integração e visa a difusão dos valores de justiça e equidade social, solidariedade, respeito e participação democrática. (Freire, 2008)

2.1.2. Acessibilidade

A acessibilidade permite que as pessoas com deficiência ou alguma limitação (permanente ou temporária) possam aceder e compreender os espaços de forma adequada. (Hallack, 2017) O ponto principal da acessibilidade é a capacidade de um determinado grupo usar um produto ou serviço. Por exemplo, um livro não é acessível para pessoas que não o possam segurar, ver ou ler. (Roe, 2007)

As normas que um espaço deve cumprir, em Portugal, são reguladas pelo Decreto-Lei n.º163/2006, de 8 de agosto, que aprova o regime da acessibilidade aos edifícios e estabelecimentos públicos, via pública e edifícios habitacionais. (Diário da República n.º152/2006, Série I de 2006-08-08, sem data)

2.1.3. Ergonomia na terceira idade

Ao construir ou adaptar uma habitação para um idoso é necessário analisar as medidas antropométricas, ergométricas e as dimensões espaciais mínimas deles. (Quevedo, 2002)

Ergonomia é a área que estuda e atende às interações entre os seres humanos e outros elementos ou sistemas e deve ser aplicada em todos os ambientes construídos, quer sejam de trabalho, lazer ou habitação. Esta área estuda as medidas antropométricas e biomecânicas do corpo humano.

Para se projetar para a terceira idade, devem-se considerar os aspetos antropométricos deste grupo, pois um idoso não possui as mesmas dimensões que um adulto mais jovem, o corpo vai-se transformando com o passar dos anos resultando numa inclinação ou curvatura e diminuição da altura. Para a ergonomia, a postura e o movimento são bastante importantes, ambos sofrem alterações no processo de envelhecimento afetando as medidas de alcance, tal como a capacidade de movimentação (erguer, deitar, abaixar, sentar, girar, etc.) o que deve influenciar não só a arquitetura, como também o mobiliário. (Hallack, 2017)

As relações antropométricas podem contribuir para melhorar a qualidade dos ambientes ao determinar a dimensão necessária para uma sala, distâncias entre mesas, cadeiras e espaços de circulação para que o deslocamento seja feito de maneira confortável. (Yoshida, 2017)

As pessoas idosas não possuem as mesmas características que os jovens, quer a nível de curvatura, inclinação e diminuição do seu tamanho, o que acaba por influenciar a altura e posição do equipamento e mobiliário. Também é possível observar algum tipo de declínio das capacidades físicas, sensoriais, motoras e cognitivas (como por exemplo deficiências visuais, auditivas, entre outras limitações corporais) que levam a que o idoso necessite do apoio ortopédico (como cadeira de rodas, bengala ou andarilho). (Quevedo, 2002)

2.1.4. Design Universal

Planejar e melhorar a acessibilidade na arquitetura não é só um desafio mas também um dever, pois se uma casa não corresponde às necessidades do seu habitante, nunca será um lar. Deste modo, um projeto de arquitetura pode e deve contribuir para minimizar as barreiras arquitetônicas que dificultam a acessibilidade.

O Design Universal permite um uso amigável por todos, evitando a exclusão social, não se limitando à criação de condições de uso para a população com deficiência. O conceito de Design Universal assenta em sete princípios criados em 1997: (Simões & Bispo, 2006)

1. Utilização equitativa – Todos devem ter o direito de utilizar o espaço
2. Flexibilidade de utilização – opções de uso de espaços e objetos de acordo com as necessidades do usuário
3. Utilização simples e intuitiva – descomplicar ao apenas necessitar da intuição para utilizar
4. Informação perceptível – melhor legibilidade das informações
5. Tolerância ao erro – chamar a atenção para perigos e providenciar características de segurança
6. Esforço físico mínimo – não necessitar de força para usar o espaço ou objeto
7. Dimensão e espaço de abordagem e de utilização – medidas que sejam confortáveis e permitam a utilização de todos

2.1.5. Design Inclusivo

Design Inclusivo é um conceito bastante semelhante ao de Design Universal e também tem sido abordado recentemente. A existência de ambientes e produtos inclusivos leva a que um maior número de pessoas, incluindo pessoas idosas ou com deficiência ou incapacidade, se possam integrar socialmente, contribuindo para as questões associadas (como por exemplo aumento de geração de riqueza, pagamento de impostos, consumo de bens e serviços, entre outros) e proporcionando um incremento na atividade económica que se reflete no bem-estar da população em geral. (Bispo & Falcato, 2006)

2.2. Design Multigeracional

Inspirando-se no Design Universal, Myerson enunciou os dez princípios do Design Multigeracional (Myerson, 2017), deste modo:

1. Seguro e protegido – direitos de privacidade e segurança respeitados
2. Claro e intuitivo – fácil de compreender e utilizar
3. Livre de pressão de tempo – otimização do tempo, nem muito rápido nem muito lento
4. Encantador – prazeroso, agradável e bonito
5. Acessível – fácil de encontrar e usar, acessível sem ser intrusivo.
6. Conexão humana – ajudar a estar conectado com outras pessoas
7. Flexível – fácil de adaptar
8. Esforço certo – nível de esforço físico e mental adequado
9. Capacitar – contribuir que a nível individual quer social e ajudar a desenvolver autonomia
10. Sustentável – sustentável tanto a nível social, económico ou ambiental

Através do design é possível possuir produtos que nos acompanhem durante uma vida logo, na arquitetura, também podemos desenhar e projetar espaços que sejam adaptáveis e correspondam às nossas necessidades ao longo do tempo.

Myerson apresenta vários exemplos de Design Multigeracional, dos quais três se apresentam de seguida:

2.2.1. ElliQ robot by Yves Behar

Para além de continuar fisicamente ativo, também é importante manter o nível de saúde mental e social. Deste modo, para combater a solidão - visto que 50% dos idosos reportam este sentimento como a sua maior preocupação - o designer Yves Béhar desenvolveu o ElliQ, um robot emocionalmente inteligente que visa a ajudar o utilizador a permanecer conectado com os seus entes queridos e a continuar a pensar e aprender (figura 5). Este aparelho possui várias funções, entre elas as de treinador (sugere atividades), conector (comunicar com familiares e amigos e partilhar informações), companheiro (utiliza a linguagem, imagens e luzes para comunicar) e cuidador (monitorização, por exemplo lembrar de tomar). (Myerson, 2017)

2.2.2. Projeto Out of the Box, Samsung

Como os idosos podem ser relutantes quanto às novas tecnologias, neste caso aos smartphones, os designers criaram um manual que contém o telemóvel e lança as instruções enquanto o usuário vai virando as páginas (figura 6). (Myerson, 2017)

2.2.3. Scooter for Life

Manter a mobilidade é vital para a população envelhecida, por isso um conjunto de designers desenvolveu uma scooter que pode acompanhar a pessoa toda a sua vida (figura 7). Os requisitos foram os de ser possível utilizar quer num autocarro ou num supermercado, quer num apartamento ou numa casa, e que, se necessário, ter espaço para armazenar. (Myerson, 2017)



Figura 5 - ElliQ robot by Yves Behar



Figura 6 - Projeto Out of the Box, Samsung

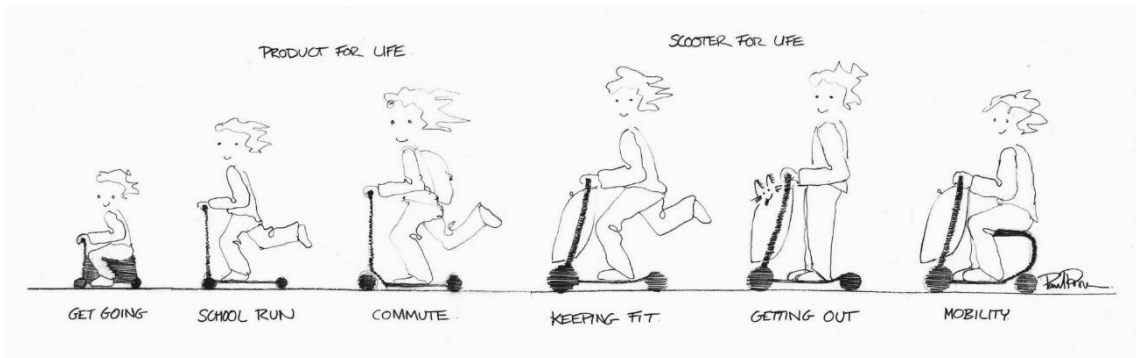


Figura 7 - Scooter for Life

2.3. Influência do Meio no Ser Humano

Colin Ellard, é psicólogo e investigador na área da neurociência, e especialista na dinâmica entre a psicologia, a arquitetura e a geografia, e explica no livro *A Alma dos Lugares* como o meio envolvente (as nossas casas, o local de trabalho e a cidade), influencia o ser humano. As nossas emoções, os nossos pensamentos, o cérebro e o corpo respondem de forma diferentes a espaços distintos. Devido ao desenvolvimento que vivemos na atualidade o autor também observa a forma como a tecnologia influencia o meio ambiente e, conseqüentemente, as pessoas. (Ellard, 2019)

No seu livro, Ellard relata a observação feita por Roger Ulrich, investigador da Universidade do Texas, em que os pacientes de um hospital ao conseguir ver a natureza recuperavam mais depressa e com menos remédios do que doentes que não tinham esse privilégio. Afirma ainda que a natureza pode acalmar, animar e restaurar e que isto se deve à ligação aos ambientes que moldaram a nossa espécie. Conseguiu provar também que o contacto com imagens naturais é capaz de gerar níveis mais baixos de excitação, padrões de atividade cardíaca mais saudáveis, mais descontraídos de atividade cerebral e resultados mais elevados em testes destinados a sondar o sentimento positivo.

Collin Ellard defende que os espaços domésticos estão associados a valores positivos, que os procuramos em busca de privacidade, aceitação, conforto e intimidade, que no final de um dia desgastante nos retiramos para o nosso lar à procura de descanso, auxílio e proteção.

2.3.1. Smart Housing e Domótica

“Smart Housing” (habitação inteligente) é visto como o conjunto de dispositivos sofisticados que controlam os vários sistemas que uma casa possui (tal como música, iluminação, entre outros), servindo como um grande suporte e apoio para o dia-a-dia para pessoas idosas ou com deficiência. Dispositivos como alarmes, sensores, sistemas audíveis, quando o seu design está bem pensado, podem ser muito importantes. Aliados à nova tecnologia “wireless”, que baixa significativamente o preço de instalação numa casa já contruída, providenciam um suporte que permite que pessoas com alguma incapacidade continuem independentes por mais tempo. “Telecare” (oferece assistência remota a pessoas idosas e fisicamente menos capazes) e “Telesaúde” (providencia serviços e cuidados em saúde à distância) são dois programas que fornecem cuidados de saúde

à distância e que podem ser vistos numa casa de inteligente de pessoas com necessidades especiais. (Gill, 2004)

Respostas de cariz tecnológico aos problemas habitacionais são bastante importantes na manutenção da independência e facilita as tarefas da pessoa idosa. Dentro dos recursos tecnológicos disponíveis encontramos os “low tech”, como as ajudas ergonómicas, e os “high tech”, respostas mais sofisticadas como sensores ou sistemas. Este último reúne uma vasta diversidade em várias áreas como a comunicação, microeletrónica, novos materiais, engenharias, desenho universal, entre outros, e visa a apoiar, passiva ou ativamente, a execução de tarefas. (Martin et al., 2012)

Hoje em dia podemos controlar muito mais do que a temperatura e a iluminação das casas de modo a aumentar o seu conforto. Vivemos numa era de tecnologia rápida e relativamente barata, ao alcance de quase todos, que faz com que seja possível modificar quase todos os aspetos de aparência das superfícies internas. Certas cores, imagens e padrões produzem distintos efeitos psicológicos e a partir desses dados a casa tem ao seu alcance saber como uma pessoa se sente e modificar esse sentimento através da modificação do ambiente. Se uma pessoa precisa de inspiração, a habitação pode ter sistemas que permitam intensificar as luzes e preparar um café, se está maldisposta, pode diminuir as luzes e mostrar a visão calmante de uma praia ao pôr de sol. Assim podemos apreciar uma nova relação com os nossos lares e é fácil perceber as vantagens que este cenário traz para pessoas com problemas físicos ou mentais. No caso de a pessoa se sentir deprimida, a casa pode “conversar” com ela, sugerir atividades ou alertar familiares ou amigos.

Hoje em dia existem sistemas de “consciência” (inteligência artificial ou ambiente inteligente) usados em contexto domésticos cada vez mais sofisticados e produzidos em especial para pessoas com necessidades especiais. É cada vez mais importante descobrir formas que permitam aos idosos ou doentes viverem de uma forma independente, em suas próprias casas, para que não seja necessário recorrer a instituições ou serviços de saúde que estão cada vez mais caros. Para isso é de especial interesse que uma casa equipada com aparelhos ajude a acentuar as emoções positivas e a conter as negativas. (Ellard, 2019)

Claro que também é possível imaginar um cenário negativo, como aumentar ou diminuir drasticamente a temperatura ao invés de a colocar agradável, porque os sistemas computadorizados podem cometer erros, interpretar mal as instruções ou ser pirateados - mas são riscos que acompanham todas as tecnologias das quais já dependemos.

2.4. Habitação Humanizada

O espaço onde passamos grande parte do nosso tempo, principalmente as pessoas idosas, é a habitação.

Habitar faz parte da nossa essência e da nossa identidade e a nossa casa torna-se um refúgio para o nosso corpo e a nossa memória. O espaço transforma-se numa extensão do seu habitante, quer a nível mental quer físico, até porque estamos em constante diálogo e interação com o que nos rodeia. A arquitetura é uma extensão funcional das nossas capacidades físicas e mentais e, mais importante ainda, é uma extensão e exteriorização da memória. Um edifício altera e condiciona a experiência humana, articula, relaciona, separa e une, facilita e proíbe. Apenas uma janela, a sua forma e vista, pode alterar a perceção de uma habitação, tornando-a aterradora ou pacífica, agressiva ou relaxante, aborrecida ou estimulante. (Pallasmaa, 2016)

A habitação é um conceito cultural e, por isso, muda com o tempo, com a evolução da sociedade e das tecnologias. (Arnau et al., 1997) Mas, em geral, o nosso lar é onde encontramos as representações do nosso quotidiano, onde permanecem os objetos pessoais e familiares, as histórias e os sentimentos que as acompanham. (Bonfim et al., 1996)

Arquitetura para todos é uma ambição que vai além do cumprimento das normas e, para isso, é necessário reconhecer a influência da arquitetura no comportamento humano e a sua contribuição para uma melhor qualidade de vida, humanizando os espaços e trabalhando no sentido de inclusão. (E. Barbosa & Araujo, 2014)

A autonomia depende diretamente do atendimento das necessidades básicas o que, por sua vez, afeta a dignidade, integridade, liberdade e independência que influencia o bem-estar geral. (Organização Mundial da Saúde, 2015) A perda de autonomia, quer por envelhecimento quer por deficiência, em países com poucas capacidades de apoios sociais, leva ao recurso ao apoio familiar resultando, em muitos casos, na impossibilidade ou diminuição da capacidade de gerar rendimentos. (Bispo & Falcato, 2006) Por isso, é necessário planejar a residência garantindo a autonomia dos idosos é permitindo que a sua rotina permaneça o mais estável possível. (Voitille, 2013)

A arquitetura pode atuar como agente limitador do idoso, aumentando o seu grau de dependência. (Hallack, 2017) Exemplo disso são os degraus tão comuns na entrada dos edifícios e uma das características arquitetônicas que limitam a nível funcional e social, tratando-se de uma barreira arquitetônica que leva ao isolamento social. (Daré, 2014)

Os fatores que contribuem para a criação de um ambiente confortável são bastante numerosos e não se cingem ao interior de uma habitação. Ainda assim, como os idosos passam a maior parte do tempo nas suas casas ou casas de familiares, esta torna-se o foco espacial das suas vidas.

Por outro lado, ainda que os equipamentos e acessórios de uma habitação não permitam uma visão global, são importantes indicadores do modo como uma pessoa habita. Possuir água canalizada, estruturas funcionais, tais como casas de banho e cozinhas equipadas, e eletricidade podem revelar alguns indicadores das condições de vida. A existência de televisão e telefone funcionais oferecem bem-estar e contribuem para a ocupação do tempo e sentimento de segurança ao facilitar acesso à informação e comunicação com o exterior.

Alguns dos problemas comuns nas habitações podem ser contornados com soluções economicamente acessíveis, melhorando a autonomia do idoso e do doente, reduzindo os acidentes e apoiando uma vida independente.

As entradas para a habitação, as casas de banho e as cozinhas são os espaços mais problemáticos. Mas sabemos também que existem muitas oportunidades e alternativas para as otimizar. Atitudes como instalar barras de apoio em locais estratégicos, preferir superfícies antiderrapantes, melhorar a iluminação, desobstruir passagens, retirar tapeçarias, utilizar ajudas que facilitem a realização das tarefas diárias e construir rampas são os primeiros passos a tomar e que marcam a diferença. (Martin et al., 2012)

No ano de 2018 foram registados 13.265 episódios de urgência no Hospital de Braga devido a quedas e estudos provam que mais de um terço das pessoas idosas sofre, pelo menos, uma queda por ano. Estas quedas, para além de serem um problema de saúde pública, pela sua frequência e elevado custo social e económico resultantes das lesões provocadas, são a segunda causa de morte por lesão acidental e não intencional. Todavia com pequenas alterações estas quedas podem ser evitadas. Para além de melhorar o equilíbrio, os hábitos alimentares, e a vigilância da saúde, é necessário tornar o ambiente envolvente seguro. Certas medidas passam

pela remoção de obstáculos, colocar os objetos ao alcance, utilizar barras de apoio, melhorar a iluminação, evitar superfícies molhadas, escorregadias ou enceradas, não ter fios elétricos no chão, usar vestuário adequado, reorganizar a casa, permanecer contactável, entre outras. (Oliveira, 2019) A qualidade e adequabilidade das habitações são condições fundamentais para as pessoas idosas pois exercem uma grande influência sobre a independência, a saúde e as dinâmicas sociais vividas pelo idoso.

Através da prevenção é possível reduzir o número de ocorrência de acidentes, reduzindo também os custos na saúde e melhorando a qualidade de vida do idoso, dos seus familiares e cuidadores. (Voitille, 2013)

Segundo um inquérito realizado no Reino Unido, os idosos querem manter a sua independência e permanecer o máximo de tempo possível nas suas casas. (Bispo & Falcato, 2006) O que leva ao termo “Aging in Place” que é a habilidade de permanecer na própria casa e comunidade em segurança, com independência e de maneira confortável independentemente da idade, rendimento ou nível de capacidade.

No entanto, Portugal ainda carece de esforços e políticas focalizados na adoção deste entendimento. O sucesso deste conceito depende principalmente da satisfação residencial e do contexto social em que está inserida. Assim sendo, é exigido à comunidade a integração de medidas de cariz ambiental, de teor social, bem como de carácter tecnológico que, reunidas, consigam responder às necessidades dos residentes. A adoção de medidas preventivas (como, por exemplo, os serviços de apoio ao domicílio ou redes de vizinhança) podem, por si só, impedir ou atrasar o processo de institucionalização de uma pessoa idosa. (Martin et al., 2012)

Viver mais só faz sentido se for com qualidade (Hallack, 2017) e, para isso, à medida que a sua condição se altera, o idoso necessita de uma habitação evolutiva e adaptável, que ademais de atender às condições sociais, culturais e económicas, consiga responder às necessidades habitacionais, sujeitando-se a mudanças ao longo do tempo. (Caetano, 2013)

2.4.1. Casas portuguesas e autoconstrução

Durante muitos anos as casas portuguesas eram (e muitas ainda são) construídas de forma evolutiva e adaptável, mas nem sempre atendiam às necessidades habitacionais. Após a realização do Inquérito à Arquitetura Popular Portuguesa, entre 1955 e 1960, António Menéres afirma: "Fiquei com o vício de saber ver e apreciar o trabalho anónimo de gerações e gerações que faziam uma arquitectura, diria eu, do necessário." (Milheiro, 1999)

As casas passavam de pais para filhos, alojavam famílias, eram construídas consoante as suas disponibilidades económicas, o número de elementos e eram construídas por eles próprios, aos poucos, sem projeto definido, sem arquiteto, sem mestre de obras e sem cumprir leis.

“Em Portugal, a partir de 1960, o mundo rural entra também aceleradamente em declínio e os fenómenos da emigração e da migração dentro do próprio país, no fundo, a desruralização, encarregar-se-ão, rapidamente, de restabelecer um qualquer possível «equilíbrio», afirmando o direito a algum conforto contemporâneo, quer através das casas de betão e tijolo, que os regressados emigrantes começaram a construir nas aldeias duas décadas depois, quer das barracas solidificadas durante a noite pelos vizinhos, com muito tijolo, cimento e materiais roubados aos estaleiros das obras ou às demolições, nos alastrados «bairros de lata» das periferias de Lisboa, Porto ou Setúbal.” (Dias, 2008)

De momento, a casa portuguesa está em mudança, como se pode ver na cozinha. Se antigamente, era um espaço destinado para a mulher, nos dias de hoje a situação evoluiu e a permanência da mulher em casa começa a equiparar-se à do homem. A cozinha passou a ser um local de encontro e entreajuda. (Rodrigues, 2009)

2.4.2. Compartimentos da casa

A cozinha sempre foi, ao longo dos anos, um espaço central nas nossas casas, servindo para muito mais do que preparar a comida, é um espaço de socialização e, em muitos casos, de refeição. Como espaço de trabalho deve possuir as dimensões adequadas para ser possível realizar as tarefas sem qualquer dificuldade e possuir arrumação adequada.

Para que as pessoas idosas possam cozinhar em menos tempo com comodidade, segurança, higiene e com menor esforço, é necessário que haja uma ordenação ergonómica do espaço no

que respeita à disposição dos armários, equipamentos e acessórios. Para tal é necessário que os acessórios e pequenos equipamentos sejam guardados num local de fácil acesso, sem que haja esforço da parte do geronte em se baixar, subir, trepar ou debruçar sobre algo para alcançá-lo e tudo o que se utilize na cozinha deve ser de fácil limpeza.

O quarto de banho é o espaço mais perigoso e, ao mesmo tempo, aquele que necessitamos de maior intimidade. Como é o espaço onde se regista maior número de acidentes é necessário ter bastante atenção à forma como é projetada e os materiais utilizados. Deve cumprir as dimensões mínimas necessárias para o deslocamento e rotação de uma cadeira de rodas. Quanto ao banho já se encontra no mercado várias alternativas, desde duches a banheiras com assento, elevadas ou com assento hidráulico, devem ser evitadas as cortinas e ter atenção para os pavimentos serem antideslizantes e sem desníveis e utilizar barras de apoio. (Quevedo, 2002) É importante que a casa de banho seja cómoda, segura e que não seja um impedimento para a higiene diária.

O quarto é a divisão em que passamos mais tempo e deve estar preparado para nos acompanhar em todas as fases da nossa vida, na saúde e na doença. Deve ser amplo, confortável, bem iluminado, ventilado e ter uma vista interessante. O contacto com o exterior é bastante importante, por isso as janelas (quer no quarto, quer noutras divisões) devem ter medidas física e visualmente acessíveis para uma pessoa sentada numa cadeira de rodas ou deitada numa cama.

A sala é a divisão mais polivalente, serve para descansar, ler, ver televisão, reunir com a família. Serve para receber visitas e por isso deve motivar a interação social e estimular a realização de atividades coletivas também. Deve ser bem iluminada, e proporcionar um ambiente alegre. No geral, nesta divisão, tal como nas outras em que se possa verificar situações semelhantes, devem ser evitados os tapetes e as carpetes e os sofás ou cadeiras devem possuir apoios e encostos altos.

As passagens e corredores, embora não sejam locais de permanência, não devem ser negligenciados. Para além de muitas vezes não terem as dimensões adequadas, são onde mais se encontram escadas e rampas, e por isso, devem possuir corrimãos. Quando demasiado extensos e simétricos, podem causar desorientação.

Alguns detalhes arquitetónicos como janelas, portas, pavimentos, tetos e paredes também devem ser considerados. Em geral, é recomendado que sejam de simples manuseio, que se destaquem e sejam fáceis de limpar e recomenda-se a utilização de diferentes texturas e cores.

Os revestimentos dos pisos deverão ser lisos, nivelados e mantidos em bom estado. Não devem ser escorregadios, sendo que as superfícies mais seguras são as que não são polidas.

É importante libertar os espaços em que se circula e dispor os apoios necessários com móveis estáveis e fixos, rampas ou corrimãos.

Uma boa e correta iluminação e uma instalação elétrica bem distribuída são mais agradáveis, eficientes e seguras. Os interruptores devem ser instalados para que todo o espaço escuro se ilumine antes do geronte entrar no mesmo. Para as pessoas com cadeira de rodas é aconselhável que estejam à altura das suas mãos. As tomadas elétricas devem instalar-se à altura mais conveniente. Os cabos elétricos são muito perigosos por isso é importante não os deixar soltos.

Outra questão de segurança importante é a utilização de detetor de fumo e fugas de gás em casa.

2.4.3. Conforto Ambiental Térmico

De modo a garantir o conforto da pessoa idosa e, ao mesmo tempo economizar gastos desnecessários de energia, é indispensável garantir condições de conforto ambiental, térmico, luminoso e acústico.

A diminuição do metabolismo e da quantidade de água no corpo fazem com que o idoso tenha mais dificuldade em perceber e responder a mudanças de temperatura. (Hallack, 2017) Como os idosos passam maior parte do tempo a realizar atividades sedentárias o corpo não produz energia suficiente para se manter em equilíbrio térmico o que faz com que sintam mais frio do que as pessoas mais jovens e sejam mais vulneráveis a infeções e doenças. Por todos estes factos é necessário assegurar o conforto a ambiental térmico.

A maneira mais fácil e económica é construir consoante o clima. Portugal possui um clima temperado, por isso no Inverno devem-se restringir as perdas de calor para o exterior enquanto que no Verão são os ganhos excessivos de calor que se tem de combater. De forma a manter a temperatura mais constante no interior da habitação deve-se ter em atenção a sua envolvente. Nas superfícies opacas é necessário utilizar materiais isolantes, como a cortiça, o poliestireno

expandido, o poliuretano e as lãs minerais, por sua vez, nos envidraçados é indispensável optar por janelas com valores de resistência térmica mais elevados, por exemplo, os vidros duplos. No Inverno interessa promover os ganhos de radiação, pelo que se mostra benéfica a abertura de vãos envidraçados a Sul ao passo que no Verão importa restringir esses mesmos ganhos, pelo que se apresenta importante que os vãos sejam dotados de dispositivos de sombreamento, como por exemplo palas, principalmente nos vãos a Poente e Nascente. (Gonçalves & Graça, 2004)

Para mais, os idosos apresentam dificuldade em respirar e são mais sensíveis à qualidade do ar. Deste modo, para renovar o ar viciado e poluído, reabastecê-lo com oxigénio, remover o calor indesejado e controlar os níveis de humidade é necessário a ventilação adequada, no entanto deve-se evitar perdas excessivas de calor e correntes de ar. Climatizar naturalmente é a melhor solução e significa valer-se de todas as variáveis naturais e arquitetónicas com o objetivo de criar espaços confortáveis para os usuários (luz natural, calor, ventilação natural, vegetação, orientação, tamanho, forma, envolvente, etc.). A ventilação natural é indispensável para a renovação do ar interior, tornando os espaços mais confortáveis ajudando as pessoas a se sentirem mais dispostas para realizar tarefas, motivadas e otimistas.

2.4.4. Conforto Ambiental Visual

Quanto ao ambiente visual podemos usufruir de dois tipos de luz, a natural e artificial. Ao idoso que padece de dificuldade de visão, deve-se oferecer maior iluminação. Tendo em conta que este grupo necessita do dobro da luz que os jovens necessitam, quanto mais alta é a iluminação, menor a diferença na eficiência visual entre estes dois grupos.

A luz influencia o ambiente, o aspeto das pessoas e o seu bem-estar. Em espaços de repouso, pouca iluminação é o ideal (luz azul, verde, violeta, branco), mas quando se trata de locais onde se realizam atividades, as cores quentes e níveis mais altos de luz são recomendadas. Para além de saber como orientar a casa, os espaços também devem ser distribuídos de acordo com a luz que necessitam, ou seja, devem estar posicionados na casa de acordo com a luz que recebem do sol. O Norte oferece luz branca, o Leste e a Oeste luz laranja e o Sul, azulada, sem presença de luz solar direta, durante a maior parte do ano. (Daré, 2014)

Deve sempre se dar preferência à luz natural e atenuar as sombras e os contrastes fortes mas, quando isso não é possível, devemos contar com a luz artificial.

Para conseguir eficiência e conforto visual, é necessário definir níveis adequados de iluminação de acordo com a tarefa a ser realizada, na atividade visual do idoso e na sua sensibilidade ao contraste, estabelecendo iluminação gradativa (mais forte junto ao objeto da tarefa visual), eliminando qualquer tipo de ofuscamento que exija esforços psicológicos e fisiológicos desnecessários. (Quevedo, 2002)

2.4.5. Conforto Ambiental Acústico

Quanto ao conforto acústico, é impossível barrar completamente o ruído mas podemos reduzir para que o ambiente seja agradável. Total silêncio também não é aconselhável, mas a tranquilidade é essencial para a privacidade e conforto. O ruído causa muitos efeitos no corpo humano, desde fadiga até doenças cardíacas, por isso, na escolha de material de isolamento, devemos preferir um que possua propriedades de isolamento térmico e acústico (como a cortiça ou as lãs minerais).

A dependência nos idosos causa frustração e a impotência na qualidade de vida resultando num sentimento de exclusão da sociedade. Gradualmente o idoso pode sentir-se deprimido - fecha-se e afasta-se de tudo o que o rodeia, gerando doenças, acabando por morrer mais rápido, só e infeliz. Para se evitar tal situação deve-se construir um ambiente na habitação, adaptado para esta etapa de vida, considerando necessidades especiais e específicas, dando autonomia ao idoso, ampliando a sua autoestima, autoconfiança, independência e dignidade.

Para que haja melhorias na habitação do idoso, não podemos esquecer três aspetos fundamentais: comodidade, segurança e mobilidade. Para além de uma boa arquitetura, ajuda alcançar tal feito com um mobiliário, acessórios e equipamentos cuidadosamente adaptados, selecionados e bem distribuídos. Desta forma obter-se-á um design funcional, confortável, cómodo, belo, de fácil conservação, manutenção, limpeza e acessível a todos os usuários.

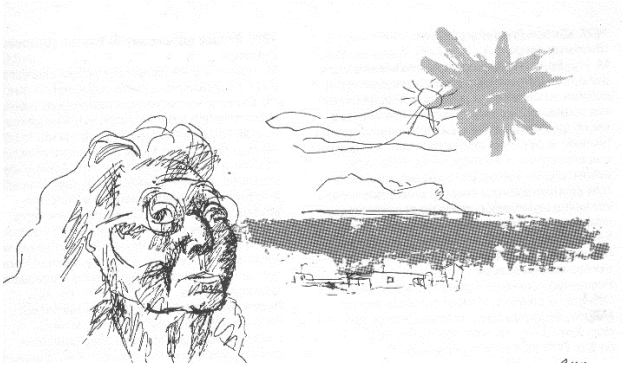


Figura 8 – retrato da mãe, de Le Corbusier, com 91 anos

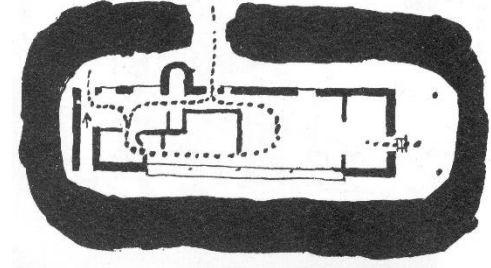


Figura 9 – esquema da Villa Le Lac



Figura 10 – Fotografia do exterior da Villa Le Lac

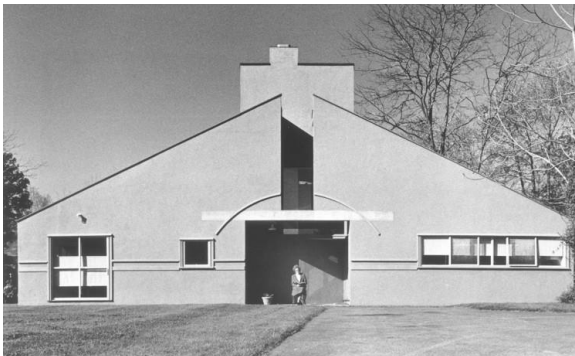


Figura 11 – Fachada da Casa Vanna Venturi

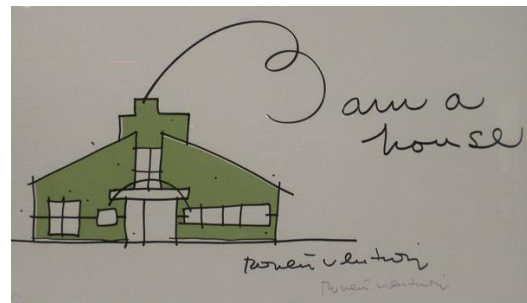


Figura 12 – Esquicho de Robert Venturi

2.4.6. Projetar para os Pais

Dois exemplos, bastante pertinentes para esta investigação, em que dois arquitetos conhecidos se preocupam com as necessidades dos seus pais e projetam tendo isso em consideração, são a Villa Le Lac de Le Corbusier (figuras 8 e 9) e a Casa Vanna Venturi de Robert Venturi (figuras 10,11 e 12).

Villa Le Lac (Une Petit Maison) em Corseaux-Vevey foi desenhada por Charles-Edouard Jeanneret-Gris, mais conhecido pelo seu pseudónimo de Le Corbusier, para os seus pais, todavia esta Casa foi desenvolvida através de um processo contrário ao habitual. Primeiro foi desenhado o projeto de uma casa rigorosa e funcional, uma verdadeira máquina de habitar, e só depois se partiu em busca de um terreno para a construir. (Boesiger, 1991) Esta habitação é constituída aparentemente por um piso, embora possua uma pequena cave, e um pequeno jardim onde foram desenhados espaços pensados para os momentos de leitura da mãe e até um pequeno corte no muro para o cão da família observar a rua.

A Casa Vanna Venturi em Chestnut Hill, Filadélfia, Pensilvânia, foi construída entre 1962 e 1964 e embora tenha dois pisos, foi projetada para a mãe de Robert poder exercer a sua rotina diária em apenas um andar, sendo que o segundo andar seria para o seu filho.

2.4.7. Boas Práticas

New Aging

Matthias Hollwich é um arquiteto alemão que, ao chegar aos 40 anos de idade percebeu que já tinha vivido cerca de metade da sua vida. Deste modo começou a tentar descobrir como seria o seu futuro, sobre o que a sociedade e a arquitetura tinham para lhe oferecer e não ficou contente com as respostas que obteve. (Hollwich & Krichels, 2016)

Deste modo, começou a fazer pesquisas para encontrar novas ideias que pudessem transformar o envelhecimento num processo mais fácil e escreveu o livro *New Aging* onde exprime tudo o que aprendeu sobre este tema, sobre como a sociedade, a arquitetura e as cidades possuem uma ligação direta e lança princípios básicos e ações que todos podemos tomar todos os dias para vivermos melhor pessoalmente e em sociedade.

Para começar o processo, Matthias diz que temos que mudar a nossa atitude, expandir o nosso alcance social, descobrir novas maneiras de continuarmos a ser úteis e adotar novos hábitos que nos mantenham em forma e a comer saudável, mas principalmente a ver as nossas casas com novos olhos.

A um certo ponto da nossa vida a nossa mobilidade vai começar a ficar reduzida, podemos perder a capacidade de conduzir o nosso carro ou de dar um passeio e por este motivo é necessário rever a forma como olhamos para a acessibilidade e mobilidade para termos sempre um meio de interagir com o mundo que nos rodeia, estar em contacto com as coisas que precisamos e assegurar a qualidade de vida. Alguns dos princípios passam por encomendar as coisas que precisamos sem termos de nos deslocar ou usufruir de boleias, ou algumas condições que devemos usufruir dentro da nossa casa.

Segundo Hollwich, hoje em dia, a compra de uma habitação depende muito mais do seu valor de mercado do que das questões verdadeiramente pertinentes. Uma casa deve nos fazer sentir seguros, confortáveis e deve poder nos acompanhar durante vários anos, adaptando-se ao nosso estilo de vida e às nossas capacidades mentais e físicas. Uma casa pode tornar as nossas tarefas diárias mais complicadas e ter um impacto negativo nas nossas vidas e um arquiteto é capaz de reconhecer e antever mudanças necessárias no ambiente que possam facilitar o seu uso assegurando uma vida mais segura e independente.

Através de uma tradução livre da autora, de seguida, estão destacados alguns tópicos relacionados com as nossas casas:

- ***“Partilhar a casa”*** - De modo a continuar sociável e prevenir um futuro em que não se acabe solitário, entre outros fatores quer económicos quer sociais, uma das medidas é que colegas de casa são os novos colegas de quarto. Assim sendo, as casas devem ser projetadas ou adaptadas para que seja possível partilhar com amigos ou família no futuro, devem possuir diferentes entradas, quartos com casas de banho integradas e diferentes áreas sociais.
- ***“Ter um quarto com vista”*** – Se a nossa janela nos oferecer uma boa paisagem, vamos nos sentir como se estivéssemos a participar no que nos rodeia mesmo não estando aptos para sairmos para a rua. Uma janela pode ser vista apenas como fonte de iluminação natural ou ventilação, mas para quem não pode sair de casa é o único contacto com o mundo exterior e daí vem a sua grande importância.
- ***“Menos é mais”*** – embora uma grande casa seja atraente pelas várias divisões e valências que pode ter ou pela arrumação que pode dispor, também significa mais gastos, mais manutenção e mais limpeza e por isso, Matthias, adotou como regra utilizar apenas cerca de 55 metros quadrados por morador.
- ***“Não precisamos de possuir para usufruir”*** – para poder nadar numa piscina, dar um passeio pelo jardim ou praticar exercício num campo de jogos não necessitamos de ter essas coisas na nossa casa. As cidades, senão mesmo as freguesias, possuem espaços públicos que podemos utilizar gratuitamente ou por uma quantia mínima sem ter que acarretar com os custos e trabalhos de manutenção que lhes estão associados.
- ***“Criar um campo de jogo nivelado”*** – prevenir é o melhor remédio, assim não devemos esperar que aconteça um acidente, como por exemplo uma queda, para investirmos em melhorias na nossa casa. Eliminar transições desnecessárias, mudar o pavimento caso este apresente perigo, quando possível substituir escadas por rampas e ter as divisões essenciais, a cozinha, sala, casa de banho e quarto, no mesmo nível, sem transições entre elas. Em caso de não ser possível eliminar as escadas, assegurar que possuem corrimões e estão bem iluminadas.

2.4.8. Autonomia e Habitação

Embora o melhor seja o idoso e o doente permanecer na sua casa, este cenário, nem sempre é possível ou viável. Quanto mais debilitado estiver, mais ajuda necessita e, conseqüentemente, menos autonomia possui. Desta forma, é necessário explorar outras formas de habitação para que se ofereça o auxílio adequado às necessidades pessoais. A saúde do idoso, a sua autonomia, assim como as suas possibilidades financeiras são fatores decisivos no momento dessa escolha. Conseqüentemente, existe uma escala de competências básicas e alargadas (tabela 1) que é utilizada por várias entidades, como lares e centros de dia, para avaliar o estado das pessoas seniores. (Daré, 2014)

No entanto, não é só o estado das pessoas idosas que se deve ter em conta mas, também, das habitações. Muitas não estão preparadas para apoiar as várias fases da vida e “Mais de metade dos edifícios não é acessível a pessoas em cadeira de rodas.”. (Branco, 2013)

De seguida vamos apresentar algumas opções de habitação consoante a autonomia do sénior.

Tabela 1 – Escala das competências Básicas e Alargadas

ROTINA		ATIVIDADES	
HIGIENE PESSOAL		Lavar-se	
		Barbear-se	
		Maquilhar-se	
		Pentear-se	
ALIMENTAÇÃO		Preparação dos alimentos	
		Ver a comida	
		Lavar a loiça	
		Tomar medicamentos	
CUIDADO PESSOAL		Lavar a roupa	
		Engomar a roupa	
		Encontrar a roupa no roupeiro	
		Identificação das cores das roupas que irá usar	
ESCALA DE COMPETÊNCIAS ALARGADAS			
ROTINA		ATIVIDADES	
MOBILIDADE		Sair de casa	
		Entrar em casa	
		Encontrar os percursos na casa	
		Deslocar-se nos percursos da casa	
LAZER		Leitura de jornais/revistas/livros	
		Fazer uma costura	
		Fazer trabalhos manuais	
		Usar o telefone	
		Ver TV	
		Navegar na internet/usar o e-mail	

Aging in place e o “Estúdio da longevidade”

A nossa casa é o nosso lar e não é porque envelhecemos que devemos ser tirados de lá. Envelhecer na nossa casa, conseguir manter os laços com o que nos é importante, aumenta a qualidade de vida. Desta forma devemos proporcionar as condições necessárias para que a pessoa, à medida que envelhece, continue a viver na sua habitação, o sítio que escolheu, com o estilo de vida que adotou e levou toda a sua vida. Em termos técnicos e médicos, hoje em dia já é possível ter um envelhecimento digno, com os melhores cuidados, na nossa própria casa.

No caso de o idoso ainda se encontrar bem de saúde (possuindo independência e não querendo ser institucionalizado) existem duas opções: permanecer na sua habitação original, ou viver em comunidade na mesma habitação. Permanecer na habitação original é o melhor cenário, pois indica que o idoso ainda possui autonomia suficiente para manter-se no local que escolheu para envelhecer e onde o meio social é de confiança. Mas, por outro lado, viver em comunidade na mesma moradia, ou seja, partilhar a casa dividindo o espaço com familiares ou amigos é bastante benéfico para os idosos que querem manter a sua independência e autonomia, mas que, de certo modo, necessitam de alguma ajuda ou contacto social. Nestes dois casos é possível que, caso seja necessário, o idoso usufrua de algum tipo de Serviço de Apoio ao Domicílio, podendo assim continuar a residir na sua casa mas, ocasionalmente, devido a alguma dificuldade ou problema, contar com a ajuda de uma instituição, ou então frequentar um Centro de Dia para não ficar isolado e manter-se ativo.

Flavia Ranieri é uma arquiteta brasileira com experiência nas mais diversas áreas e que recentemente (em 2017) fundou a GROU onde desenvolve um trabalho especializado em arquitetura e gerontologia e possui o lema “Projetar para o idoso é muito mais que seguir normas. É mudar vidas.” (*mys*)

Um dos seus trabalhos é o **Estúdio da Longevidade** (figuras 13 a 16) com apenas 45 m², mas com o objetivo de acomodar o idoso, oferecendo todo o conforto que este precisa. Segundo a arquiteta, este estúdio foi criado para mostrar que se pode prolongar a independência e autonomia dos mais velhos ao preparar e melhorar o lugar onde vive. Sendo que, para mostrar isso mesmo, ao visitar o espaço, o público pode vestir roupa que simula as limitações dos idosos para experimentar e sentir o espaço da mesma forma que o público-alvo.



Figura 13 – Quarto do Estúdio da Longevidade



Figura 14 – Casa de banho do Estúdio da Longevidade



Figura 15 – Corredor do Estúdio da Longevidade



Figura 16 – Cozinha do Estúdio da Longevidade

Quase todo o espaço é automatizado o que facilita muito a vida do idoso ao dispor de tudo com facilidade, mas também possui um impacto muito importante na vida dos familiares porque o local foi projetado com equipamentos de monitorização. (Redação, 2018)

Este estúdio foi projetado com um conjunto de soluções, das mais simples às mais elaboradas, que facilitam e tornam mais seguro o dia-a-dia das pessoas idosas, ao mesmo tempo que mantem a sua privacidade e independência.

Uma das soluções mais simples é a livre circulação sem excesso de móveis e objetos que possam dificultar a movimentação. A circulação deve estar desimpedida, sem fios, tapetes ou móveis baixos que possam obstruir o caminho.

A casa de banho (figura 14) possui todo o apoio e condições de acessibilidade usufruindo de barras de apoio, tanto perto da sanita como do chuveiro, todavia deve-se dar especial atenção às medidas a utilizar. Não existe uma medida padrão pois os objetos, móveis e equipamento devem ser adaptados às pessoas que vão usufruir deles. Assim sendo, devem corresponder à altura dos moradores e das suas necessidades. Por exemplo, na cama o ideal é que a pessoa se possa apoiar com os pés no chão para que os joelhos formem um ângulo de 90°, evitando assim, um esforço desnecessário no momento de levantar ou deitar prevenindo perdas de equilíbrio e, conseqüentemente, quedas.

Os objetos pessoais que remetem à memória e afetos dos moradores devem ter um lugar de destaque pois podem proporcionar segurança emocional ao idoso.

Neste ambiente a tecnologia tem um lugar de destaque, apresentando-se de diversas formas. Fitas de LED instaladas nos rodapés; sensores de movimento que ativam a luz e indicam o caminho; o fogão ligado a um sistema de deteção de fumo e calor; câmaras que, com a autorização do idoso, permitem a familiares visualizarem à distância o seu parente e fechaduras eletrônicas que permitem que familiares não precisem de arrombar a porta em caso de urgência são algumas das ofertas que este imóvel dispõe.

Muito mais do que ser projetado para o idoso, este estúdio é uma casa projetada para todos pois a casa deve envelhecer com o seu morador, permitindo a adoção de soluções necessárias para o

conforto e segurança sem que para isso seja necessária uma grande transformação na habitação. (Abdalla, 2018)

Cohousing

Cohousing é um conceito de habitação multifamiliar, que visa acolher vários estúdios ou pequenos apartamentos, que não só dividem espaços comuns como zonas de refeições, lavandaria ou sala de cinema, mas também criam uma filosofia de partilha quase familiar e colaborativa, na qual se promove a genuína interação entre os habitantes daquela casa. O objetivo não é criar uma residência assistida, mas sim um *cohousing* com serviços, num espaço confortável que permita a convivência entre seniores ativos que façam uma vida independente, mas partilhando uma zona comum e várias atividades, onde possam recuperar o sentido de partilha e de comunidade junto de pessoas de todas as gerações, intersetando também questões económicas. A verdadeira essência deste conceito é possuir um espaço comum, no qual se partilham eventos, refeições e encontros frequentes ao longo da semana, no sentido de diminuir o isolamento e aproximar os habitantes. Este modelo de habitação, para além de se constituir como uma solução, também combate o isolamento, principalmente nas faixas etárias mais elevadas. (Antunes, 2019)

Cada apartamento é diferente porque cada um dos residentes pode trazer os seus móveis, os seus objetos pessoais e existe a ideia de comunidade porque partilham os espaços comuns, dividem as tarefas e organizam as suas festas, onde recebem amigos e familiares em conjunto.

Cohousing é um conceito que já tem alguns anos, mas que ainda está a dar os primeiros passos em Portugal. No entanto, conta-se que se torne numa forte realidade, até porque as autarquias do Porto e Lisboa já iniciaram algumas iniciativas e até investidores privados estão a apostar nesta nova área. (Soares, 2019)

Residências para seniores

Residências para seniores são moradias contruídas para os idosos, de certo modo parecidas com hotéis onde podemos continuar a ter a nossa independência e autonomia mas, usufruindo de muitos serviços que nos apoiam na rotina do dia-a-dia, contudo como oferecem um alto padrão de vida são bastante caras, não estando à disposição de todos. Aqui os serviços são pagos e feitos por terceiros enquanto que no *Cohousing* são os idosos que fazem.

Lares

Para casos em que o idoso já não possua autonomia ou que, devido a questões de saúde, tenha que ser constantemente vigiado, entre outros problemas que possam aparecer, existem os Lares. Neste caso, geralmente o idoso tem que abdicar da sua casa, dos seus objetos pessoais, da sua rotina e da sua privacidade, mas poderá ter contacto social mais frequente, atividades em grupo, alto nível de segurança, serviços médicos, apoio em toda a sua rotina, entre outros. Todos os Lares são diferentes e oferecem serviços distintos de acordo com a disponibilidade monetária do idoso.

Infelizmente, muitos dos lares e residências seniores que existem mais se parecem com hospitais, pondo de lado o conforto dos idosos e, por isso mesmo, existe uma procura de novas soluções para acomodar os idosos sem que tenham que ser retirados de um meio saudável e livre.

CliHotel de Guimarães

O CliHotel de Guimarães (figuras 17 a 20), também conhecido como Hotel Camélia, é outra inovação que pretende responder aos problemas que o futuro nos reserva. Especializado no envelhecimento ativo, é uma unidade com residência sénior e residência temporária que oferece serviços clínicos, programas de estimulação e reabilitação e programas de educação e sensibilização para a saúde. Começou por ser um hotel inclusivo com residência sénior e ainda mantém algumas dessas características mas, entretanto, afirmou-se como uma unidade de saúde e bem-estar.

A sua localização é bastante distinta, pois para além de estar perto do centro de Guimarães (a cerca de 4km), o contacto com a natureza está bem marcado até porque se tratava de uma quinta antes de se tornar hotel.



Figura 17 – Exterior do Hotel Camélia



Figura 18 – W.C. do Hotel Camélia



Figura 19 – W.C. do Hotel Camélia



Figura 20 – Quarto do Hotel Camélia

O conforto provém, de entre outras maneiras, do mobiliário geriátrico ergonómico, como se pode ver nas figuras, escolhido a pensar na sua função inicial de residência para seniores. Essa função inicial explica, para além da escolha do mobiliário, as cores contrastantes ou a facilidade de acesso aos elevadores e casas de banho. Ademais, todos os quartos estão equipados com uma pequena kitchenette e uma zona de estar.

O hotel está ainda equipado com piscina e jacuzzi, bem como um pequeno ginásio e os clientes podem usufruir de uma sala de jogos, sala multimédia e serviço de massagens. O espaço oferece ainda uma capela e um serviço de restaurante, aberto também ao público exterior. (Silva, 2011)

2.5. Programas a Nível Nacional

Devido a dinâmicas familiares mais frágeis, a condições habitacionais e económicas, a população idosa é a que apresenta piores condições habitacionais e os menores níveis de bem-estar e de conforto. Desta forma é necessário perceber quais as políticas que o Estado Português inseriu no setor público para resolver este problema, sendo que visam, fundamentalmente, o combate às necessidades habitacionais e à promoção da reabilitação. (Martin et al., 2012)

PCHI foi o único programa nacional diretamente destinado a apoiar idosos e já não se encontra ativo, o que revela a falta de apoios que este conjunto de pessoas possui e a necessidade de preparar e antecipar as mudanças necessárias na habitação. De modo geral, nem o ser humano nem o ambiente doméstico estão preparados para o envelhecimento, aumentando o risco de acidentes e originando um estado de dependência e isolamento com consequências bastante significativas. (Daré, 2014) Desta maneira, é evidente o papel do arquiteto em propor soluções para melhorar as condições de habitabilidade, contribuindo para a longevidade e bem-estar do idoso. Os projetos devem acrescentar qualidade de vida ao tempo que se vive. (A. Barbosa, 2002)

A nível de promoção do financiamento habitacional destacam-se três programas (nem todos ativos):

- PER (Programa Especial de Realojamento) – cujo objetivo é atribuir apoios financeiros para a construção, arrendamento ou aquisição de fogos destinadas ao realojamento de famílias necessitadas.
- PROHABITA (Programa de Financiamento para Acesso à Habitação) – destina-se a ajudar agregados familiares residentes em habitações deficientes, que necessitem de realojamento urgente ou cuja habitação tenha sido parcial ou totalmente destruída por intempéries, calamidade ou outros desastres, diminuindo assim, situações de grave carência habitacional através de aquisição, construção, reabilitação ou arrendamento.
- PCHI (Programa Conforto Habitacional para Pessoas Idosas) – Visa a melhorar as condições de habitabilidade e mobilidade das pessoas idosas (mais de 65 anos), permitindo que permaneçam, o maior tempo possível, no seu meio, no entanto terminou no ano de 2013.

Quanto ao incentivo à reabilitação são elencados quatro:

- RECRIA (Regime Especial de Participação na Recuperação de Imóveis Arrendados) – Destina-se a senhorios e proprietários ao realizar obras de conservação e beneficiação de imóveis em estado de degradação.
- REHABITA (Regime de Apoio à Recuperação Habitacional em Áreas Urbanas Antigas) – O objetivo é ajudar as Câmaras Municipais a recuperar zonas urbanas antigas ao realizar obras de conservação ou reconstrução de edifícios habitacionais.
- RECRIPH (Regime Especial de Participação e Financiamento na Recuperação de Prédios Urbanos em Regime de Propriedade Horizontal) – O alvo é recuperar os edifícios particulares antigos em regime de propriedade horizontal (prédios que estejam divididos em frações autónomas).
- SOLARH (Programa de Solidariedade à Recuperação de Habitação) – Apoia os proprietários devolutas ao financiar, sob a forma de empréstimo sem juros, a realização de obras de conservação.

2.6. Requisitos de Avaliação da Habitação

2.6.1. Exemplo da Debora Yoshida

Débora Yoshida, na sua dissertação, reuniu alguns métodos de avaliação da habitação e também elaborou um instrumento para avaliar a acessibilidade espacial da habitação com 15 temas e 182 indicadores onde avalia os ambientes internos e externos da habitação. Os 15 temas são relativos aos acessos, à circulação, aos vários espaços de uma habitação e aos dispositivos e controlos. (Yoshida, 2017)

2.6.2. Projeto Casa para toda a Vida

A Câmara Municipal de Lisboa produziu um Projeto denominado “Casa para toda a vida” que visa promover a segurança e conforto na habitação de pessoas idosas. Para isso, desenvolveu uma *checklist* com o objetivo de orientar o levantamento a efetuar em casa das pessoas idosas e avaliar se a habitação corresponde às suas necessidades e capacidades, com o objetivo de intervir realizando algumas das alterações que estão previstas nessa lista, sendo que estas intervenções podem ter dois níveis. O primeiro abrange alterações pouco dispendiosas e que não impliquem mudanças estruturais e o segundo prevê intervenções dispendiosas e que possam implicar mudanças estruturais. (Bispo & Gouveia, 2000)

Este projeto está apoiado sobre um regulamento, uma *checklist*, um manual técnico e um plano de intervenção e visa a promoção da segurança e conforto nas habitações de pessoas idosas.

A *checklist* não é extensa mas aponta os pontos mais fáceis e importantes onde intervir para melhorar a qualidade de vida do habitante, sendo que o seu objetivo é avaliar se a habitação respeita as capacidades e necessidades da pessoa idosa. No entanto, o seu preenchimento deve ser presencial, em trabalho/investigação de campo observando a casa e falando com os seus habitantes, o que nem sempre é possível.

2.7. Legislação

Todos nós possuímos direitos e deveres que devem ser respeitados, no entanto é necessário proteger e salvaguardar os direitos dos mais vulneráveis, mesmo quando já existem alguns direitos que protegem os idosos quer a nível nacional quer internacional.

O direito à independência, participação, assistência, autorrealização e dignidade do idoso é defendido pelos princípios da ONU, na resolução 46/91, aprovada na Assembleia Geral das Nações Unidas a 16/12/1991.

A Constituição da República Portuguesa defende os princípios fundamentais e na Legislação Nacional encontramos algumas leis que protegem e defendem os interesses e direitos dos idosos e a Lei n.º 46/2006, de 28 de agosto, proíbe e pune a discriminação em razão da deficiência e da existência de risco agravado de saúde.

2.7.1. Lei de Bases da Habitação

A Lei de Bases da Habitação que entrou em vigor a 1 de outubro de 2019, apresentando novas regras que protegem crianças, jovens, pessoas com deficiência e idosos. Esta lei é um marco na implementação do direito à habitação em Portugal, exigindo que o Estado garanta a habitação como um direito humano protegendo aqueles que necessitam de habitação adequada, incluindo famílias com crianças, jovens, pessoas com deficiência e idosos. Protege também moradores de rua e vítimas de violência de género. A menos que o Estado possa fornecer acomodações alternativas, esta lei fornece medidas de proteção para pessoas em risco de despejo, proíbe que o despejo seja realizado à noite e ainda aplica sanções para os proprietários que tenham propriedades vazias." (ONU, 2019b)

A promoção da acessibilidade e da não discriminação direta ou indireta 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 e de direito.

Posto isto, dado que a Lei de Bases foi alterada recentemente, será que não faria sentido o PCHI ser renovado ou até haver um programa que apoie este tipo de Legislação?

2.7.2. Regulamento Geral das Edificações Urbanas

No Regulamento Geral das Edificações Urbanas (RGEU) são reunidas várias leis que estipulam que todas as edificações devem ser construídas de maneira a que cumpram as normas de construir e com todos os requisitos necessários para que lhes fiquem asseguradas as condições de segurança, salubridade e estética mais adequadas à sua utilização e às funções a exercer.

Seguindo o RGEU ficam asseguradas as condições gerais das edificações (fundações, paredes, pavimentos, coberturas e comunicações verticais), as condições especiais relativas à salubridade das edificações e dos terrenos de construção, as disposições interiores das edificações e espaços livres, o abastecimento de água potável, a evacuação dos fumos e gases, as condições especiais relativas à estética das edificações e à segurança das edificações, e também são estabelecidas sanções e disposições diversas.

Algumas das normas mais importantes para a habitação, apresentadas no RGEU consistem nas áreas mínimas dos compartimentos e dos fogos apresentadas nas tabelas seguintes (tabela 2 e 3 respetivamente).

Tabela 2 – Área bruta dos fogos

área bruta em metros quadrados	Tipo de fogo							
	T0	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Tx>6
	35	52	72	91	105	122	134	1,6 x Ah

Tabela 3 – Área mínima dos compartimentos

	número de compartimentos por fogo							
	2	3	4	5	6	7	8	Mais de 8
	T0	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Tx>6
	áreas em metros quadrados							
Quarto casal	—	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
Quarto duplo	—	—	9	9	9	9	9	restantes quartos 9m2
Quarto duplo	—	—	—	9	9	9	9	
Quarto duplo	—	—	—	—	—	9	9	restantes quartos 9m2
Quarto simples	—	—	—	—	6,5	6,5	6,5	
Quarto simples	—	—	—	—	—	—	6,5	6,5
Sala	10	10	12	12	12	16	16	16
Cozinha	6	6	6	6	6	6	6	6
Suplemento de área obrigatório.....	6	4	6	8	8	8	10	(x + 4)m2 (x= n.º de quartos)

2.7.3. Decreto-Lei nº163/2006, de 8 de agosto

A nível de construção e acessibilidade podemos contar com o Decreto-Lei nº163/2006, de 8 de agosto, que veio revogar o Decreto-Lei nº123/97, de 22 de maio, o qual aprova o regime da acessibilidade aos edifícios e estabelecimentos que recebem público, em via pública ou em edifícios habitacionais. Este foi elaborado de modo a que o Estado conseguisse promover a acessibilidade e garantir os direitos das pessoas com necessidades especiais, foi realizado o Decreto-Lei n.º 163/2006 de 8 de agosto que define certas normas a cumprir. (Diário da República n.º152/2006, Série I de 2006-08-08) Mais tarde, o Decreto-Lei nº125/2017, de 4 de outubro, introduz alterações ao Decreto-Lei nº 163/2006. Este concede ao INR (Instituto Nacional para a Reabilitação) a fiscalização do cumprimento dos deveres impostos em matéria de acessibilidades, assim como a instauração dos processos de contraordenação no caso de não cumprimento das normas de acessibilidade. (Diário da República n.º 192/2017, Série I de 2017-10-04)

2.7.4. Reflexão sobre a Legislação

É necessário ocorrer uma profunda mudança ideológica na forma como encaramos o envelhecimento e como tratamos os idosos, e avançar com políticas que promovam o envelhecimento ativo, promovendo assim uma longevidade mais saudável e produtiva e criar leis que protejam estes cidadãos, garantindo que são cumpridas.

Portugal apresentou vários progressos a nível de políticas e práticas no âmbito de pessoas com deficiências ou incapacidades. A adesão à União Europeia trouxe novos recursos e impulsos no que toca a políticas públicas e dinamismo da sociedade civil, no entanto, apesar deste progresso ainda há necessidade de investir e desenvolver nas áreas com mais fragilidades, visando a adequação às necessidades dos cidadãos e resolução de problemas. O próprio aumento da esperança de vida constitui uma causa direta do acréscimo de deficiências e incapacidades relacionadas com o envelhecimento o que tornou o conceito “esperança de vida sem incapacidades” um indicador de desenvolvimento e de qualidade de vida. As políticas incentivaram a remoção de barreiras e incentivaram a plena participação das pessoas com deficiências e incapacidades na sociedade. Uma das abordagens é notável no desenvolvimento de regulamentos sobre o design de edifícios e nas infraestruturas, no sentido de prevenir situações e contextos incapacitantes reduzindo as barreiras. A deficiência e incapacidade não devem ser consideradas

um problema pessoal mas sim social. A sociedade deve ser capaz de prever e ajustar-se à diversidade, até porque uma pessoa doente não é uma pessoa deficiente mas pode experimentar a deficiência (e todos podemos passar por isso). Uma pessoa com fraturas nas pernas, enquanto recupera, utiliza a cadeira de rodas, necessitando assim dos mesmos ajustes que uma pessoa permanentemente com mobilidade reduzida. Então porquê separá-las em grupos diferentes? Em todo o caso, estes problemas também afetam a população idosa. (CRPG – Centro de Reabilitação Profissional de Gaia, e ISCTE – Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa, 2007)

O Decreto-Lei nº163/2006, de 8 de agosto é, de resto, bastante importante pois pretende promover a acessibilidade para todos, incluindo idosos e pessoas com necessidades especiais. No entanto, as normas não fazem distinção entre jovens e idosos embora estas populações possuam necessidades diferentes. Por exemplo, um idoso numa cadeira de rodas necessita de alguém para o auxiliar mas o espaço de manobra previsto na lei não reconhece a dimensão necessária para o giro da cadeira de rodas e a movimentação de quem auxilia. (E. Barbosa & Araujo, 2014)



Figura 21

3. Contacto com a Realidade

Este capítulo apresenta a investigação que foi realizada para aferir a informação recolhida no estudo sobre as pessoas idosas, o seu modo de habitar e as suas habitações através do contacto com esta faixa etária, seus cuidadores e as suas casas. Por conseguinte, procurou-se encontrar bons exemplos de habitações que suportem as necessidades dos seniores e que forneçam qualidade de vida (durante toda a vida) a todos.

3.1. Visitas às Instituições e ao Domicílio

Todos temos contacto com pessoas idosas, quer por fazerem parte da família quer por outra circunstância. Para a realização desta dissertação foi preciso um contacto ainda mais próximo, principalmente com vários tipos de realidades. Existem idosos que mantêm uma vida normal, nas suas próprias casas, enquanto outros necessitam de ajuda e contam com apoio ao domicílio ou Centro de Dia. Outros, ainda, necessitam de cuidados mais específicos ou são mais dependentes e passam a viver num lar de idosos.

Para este efeito, contámos com o apoio de duas instituições:

- Centro de Solidariedade Social de S. Veríssimo, em Barcelos, para obter contacto com idosos institucionalizados num lar e com o respetivo espaço;
- Fraterna, em Guimarães, onde visitámos várias vezes o Centro de Dia e acompanhámos o Serviço de Apoio ao Domicílio.

Estas visitas, ao início, tinham a finalidade de sensibilizar para os problemas enfrentados no dia-a-dia pelos idosos, mas passaram a ganhar outras dimensões ao realizar questionários e visitar as suas habitações.

Em Barcelos um dos seguintes objetivos foi analisar como a arquitetura pode influenciar o quotidiano dos idosos, podendo constituir uma barreira ou uma ajuda, ao observar espaços que foram construídos com o propósito de albergar pessoas com idade avançada, ou seja, foram pensados para corresponder às suas necessidades.

Em Guimarães, para além de observar a arquitetura dos espaços (instituição e casas dos idosos que visitei com o SAD) e a forma como as pessoas vivem e se adaptam, houve sempre um diálogo

com os idosos e com os seus cuidadores de modo a perceber e descobrir as suas visões, os seus sentimentos (entre outros aspetos que serão revelados mais à frente) e também foi realizado um questionário a 5 idosos do Centro de dia.

Em todos os casos foi realizado um registo fotográfico dos espaços, enquanto se desenrolava uma conversa. Este processo permitiu conhecer a evolução que foi efetuada para os adaptar, descobrindo assim a sua história e quais os primeiros elementos que foram alterados em cada caso.



Alçado principal do primeiro edifício



Entrada principal do primeiro edifício



Entrada principal do segundo edifício



Entrada da Instituição e vista dos dois edifícios



Entrada principal do segundo edifício



Sala de convívio do primeiro edifício



Distinção à porta do quarto e cama



Casa de Banho



Figura 22 – Exterior e Interior do Centro de Solidariedade Social de S. Veríssimo

3.1.1. Visita ao Centro de Solidariedade de São Veríssimo

O Centro de Solidariedade Social de S. Veríssimo (figura 22) está situado na Rua João Gomes Lourenço, em Tamel (São Veríssimo), Barcelos e tem como objetivo exercer atividades de ação social, cultural, recreativa, apoio à primeira infância, ocupação dos tempos livres, lar de idosos, Centro de Dia a apoio domiciliário para pessoas idosas.

Para a concretização dos seus objetivos o CSSSV tem atualmente em funcionamento quatro valências: uma Creche para 33 utentes (3 salas); um Lar de Idosos para 30 utentes (20 em quartos duplos e 10 em quartos individuais); um Centro de Dia para 20 utentes e Serviço de Apoio Domiciliário para 24 utentes, e ainda conta com serviços de apoio como uma cantina, uma sala de enfermagem, uma lavandaria, entre outros. Estas valências na sua maioria encontram-se no primeiro edifício e no segundo localizam-se 10 residências e alguns serviços de apoio.

A 09/04/2019 consegui reunir com o Presidente João Vale Lopes e com o Vice-Presidente (na área social e de solidariedade) Manuel Joaquim Bogas Oliveira para obter permissão para visitar o Centro e fotografar o espaço, com a condição de não capturar imagens dos utentes ou de pertences que os pudessem identificar.

A 30/04/2019 é realizada a visita ao Centro que é constituído por dois edifícios.

O primeiro, inaugurado em 21 de março de 2010, é composto por quase todo o programa que o Centro oferece, no entanto, apenas foi permitido o acesso aos espaços frequentados pelos idosos. Neste edifício assenta o lar de idosos, com quartos individuais ou duplos, sendo que todos os quartos possuem casa de banho, zonas de circulação amplas em contacto com a natureza através de jardins internos, espaços com muita luz natural, cantina, sala de enfermagem, cabeleireiro, lavandaria, sala de convívio, entre outros.

O segundo, planeado em 2015 e inaugurado a 17 de março de 2018, é constituído por residências sénior. Todos os quartos possuem uma varanda e alguns usufruem de uma pequena cozinha para os idosos mais autónomos. Contudo, este edifício também é dotado de um refeitório, uma sala comum e uma pequena enfermagem.

No dia em que foi realizada a visita alguns dos idosos tinham saído em passeio e eu observei o seu regresso, a saírem da carrinha que possuía um mecanismo para descer as cadeiras de rodas

e as auxiliares a ajudarem os que ainda andavam sozinhos ou com andarilho a descer. Na hora do almoço também observei como os idosos eram encaminhados para o refeitório e amparados nas tarefas que precisavam de realizar.

Neste Centro o mobiliário é todo adaptado para ser utilizado por idosos, as camas são adaptáveis, podendo ter a aparência normal ou com grades para os utentes com mais dificuldades, sendo que também são reclináveis. É possível verificar vários dispositivos para pedir auxílio em caso de necessidade e todas as casas de banho são acessíveis.

Os utentes podem usufruir do espaço de modo a torná-lo seu, podendo ter fotografias e objetos pessoais para se sentirem mais confortáveis, tornar o local mais acolhedor e ter uma identidade própria. Um fator relevante é que cada quarto possui um quadro diferente na sua entrada com o nome do idoso por baixo, permitindo assim que reconheçam o seu espaço mesmo não sabendo ler, ter o sentimento de pertença e uma identidade. Com a arquitetura também podemos solucionar este problema ao projetar espaços dinâmicos e distintos ao invés de monótonos e simétricos.

Neste Centro é possível ver os idosos a praticarem atividades coletivas, desde jogos de cartas a atividades físicas e passeios.

3.1.2. Visita à Fraternal

A Fraternal (figura 23) é um Centro de Comunicação e Solidariedade Social localizada na Travessa de Vila Verde, S. Sebastião, em Guimarães, e trata-se de uma Cooperativa de Interesse Público de Responsabilidade Limitada que se pode comparar a uma Instituição Particular de Solidariedade Social. Por iniciativa da Câmara Municipal de Guimarães e de um conjunto de entidades privadas, foi construída em 1999, com o objetivo de complementar a intervenção do município a nível da promoção do desenvolvimento social. A ação desta instituição possui várias valências e serviços, mas favorece o acompanhamento de crianças e seniores.

O edifício utilizado foi disponibilizado pela câmara, ou seja, trata-se de um edifício que já estava construído e que foi adaptado para albergar as várias atividades que oferece, tais como: creche, educação pré-escolar, serviço de apoio ao domicílio (idosos), Centro de Dia e ainda dispõe de uma biblioteca e um auditório. Como tal, oferece as melhores condições possíveis, dispondo de um elevador e rampas para vencer os desníveis e uma capacidade de utentes menor do que em outras instituições, embora não esteja lotado.

O edifício oferece 4 respostas de cariz social, contando com uma creche com capacidade para 31 crianças, um estabelecimento de educação pré-escolar para 75 utentes, um serviço de apoio domiciliário que pode apoiar até 25 idosos e um Centro de Dia que pode acolher 25 pessoas.

A 19/03/2019 deu-se a primeira visita com o objetivo de sensibilização e aprendizagem e a partir dessa data seguiram-se mais algumas deslocações ao local.

Em conversa com as funcionárias do Centro de Dia foi possível perceber que como é feita a seleção dos idosos para preencher as vagas. Segundo as auxiliares, antigamente o Protocolo da SS era mais apertado, os requisitos passavam por dar prioridade a quem precisasse mais de ajuda (por exemplo ter problemas económicos, físicos ou de saúde) e por residir perto da instituição. Enquanto que de momento é por lista de espera, mas não podem admitir casos muito graves (como demência ou falta completa de mobilidade). Quanto ao SAD, segundo as auxiliares, existe sempre uma primeira visita à casa, para conhecer o utente e os familiares onde tentam dar conselhos para melhorar tanto a qualidade do serviço como de vida do idoso, tais como retirar tapetes, móveis ou objetos de cima do mobiliário.



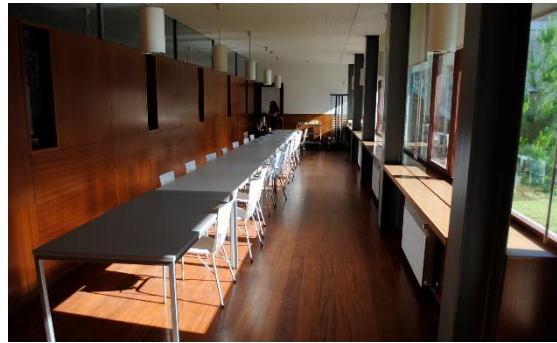
Fachada principal



Pátio de convívio



Espaço de trabalhos manuais



Refeitório



Zona de convívio



Zona de convívio



Circulação

Figura 23 – Exterior e interior da Fraterna/ Espaços frequentados pelas pessoas idosas

3.1.3. Visitas ao Domicílio

No dia 28 de junho acompanhei as funcionárias da Fraterna no Serviço de Apoio ao Domicílio (SAD) a 5 utentes nos arredores da Fraterna, em Guimarães. Durante estas visitas foi possível acompanhar o trabalho desenvolvido, falar com os utentes, retirar algumas fotografias e impressões bastante valiosas através da perceção do espaço. As visitas foram realizadas da parte da manhã e todos os idosos estavam à espera ainda deitados na cama.

O SAD tem como objetivo a ajudar o beneficiário nos serviços de quarto e casa de banho, sendo que o trabalho que eu observei a ser realizado consiste em ajudar o idoso a se levantar, a fazer a higiene pessoal e do espaço, mas muito mais que isso, providenciam companhia e alegria aos idosos que muitas vezes estão sozinhos e verificam se ficam nas melhores condições. Além deste trabalho realizado da parte da manhã o SAD também fornece refeições ao domicílio e realiza visitas da parte da tarde.

Em todas as casas foram realizadas pelo menos 5 perguntas com o objetivo de compreender a forma como os utentes habitam nas suas casas. Essas perguntas consistiam em saber a idade, se possuem problemas físicos e de saúde, qual o motivo para terem pedido apoio ao SAD da Fraterna, se tinham realizado alterações na casa e se estavam satisfeitos com o espaço onde moram e se correspondia às suas necessidades. Quando os utentes não conseguiam, as respostas eram dadas pelos cuidadores ou funcionárias da Fraterna.

Para todas as habitações é apresentado um esquema da planta meramente ilustrativo e sem escala, visto que não foi possível obter desenhos rigorosos nem proceder ao seu levantamento. Estes esquemas servem para dar a entender os espaços e circulações destas casas.

Casa 1

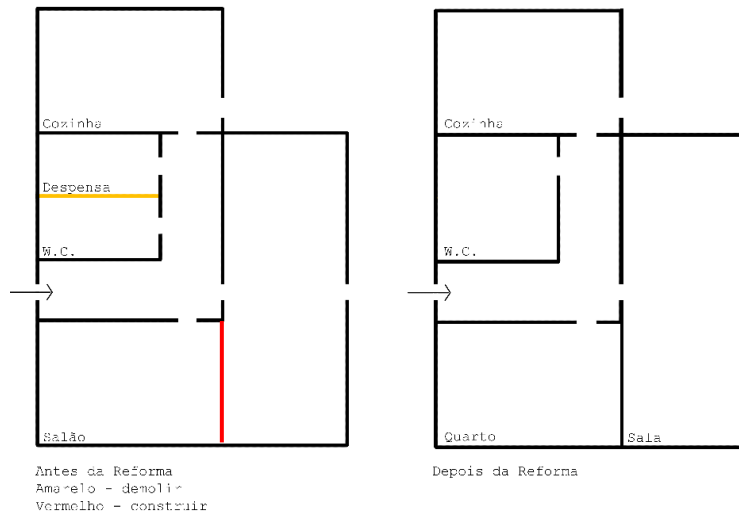


Figura 24 – Esquema da Planta da Casa 1 antes e depois da reforma

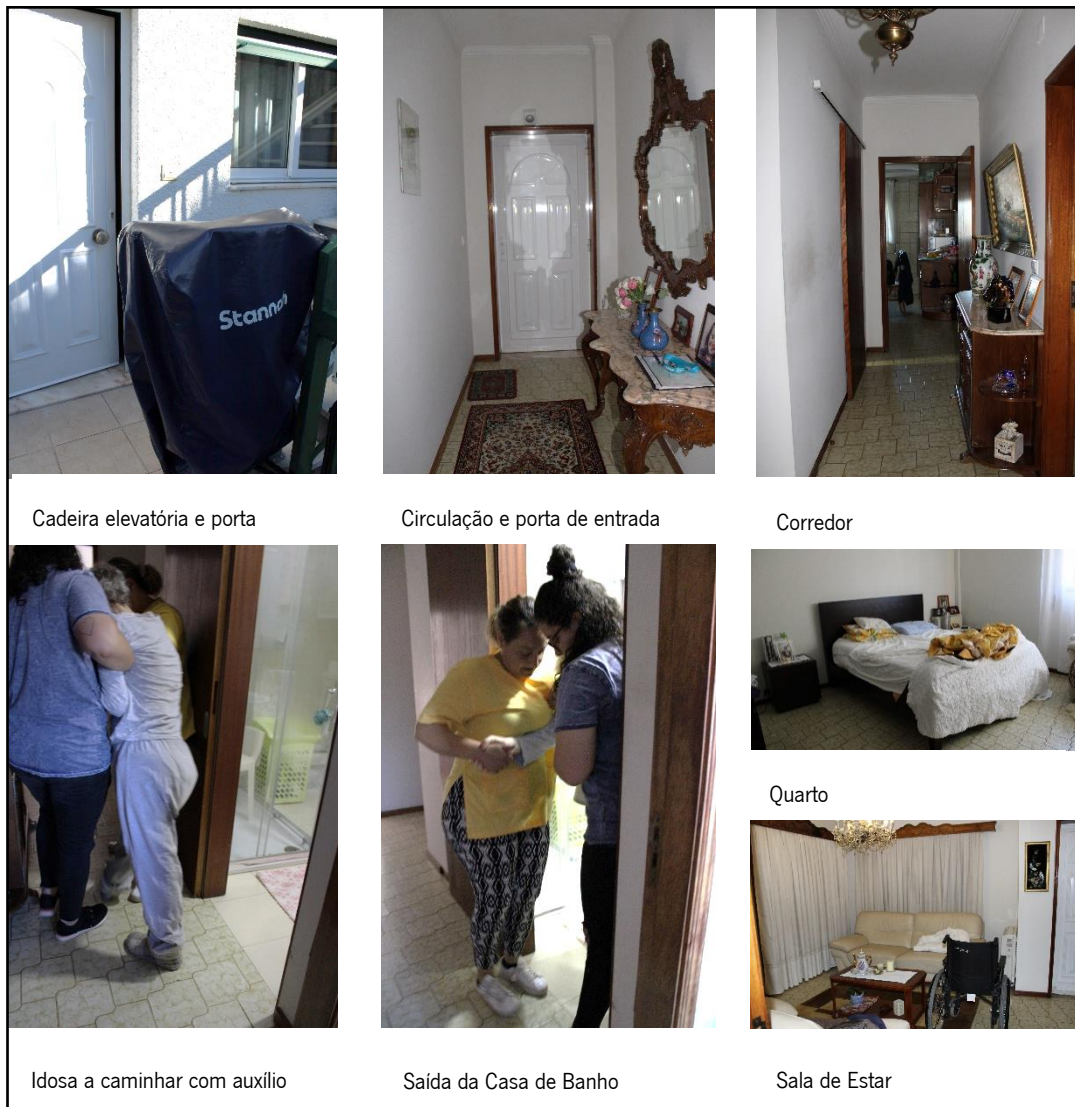


Figura 25 – Fotografias Casa 1/ Espaços utilizados pela senhora

Situação familiar: Homem toma conta da mulher e moram sozinhos.

Idade: Mulher com 74 anos e o homem 75.

Problemas físicos e de saúde: Foi diagnosticado na mulher Ataxia de Friedrich uma doença rara degenerativa muscular que se caracteriza pela perda do controle muscular, problemas de coordenação, fala, entre outros transtornos de movimento e equilíbrio.

Motivo para ter pedido apoio ao SAD: A doença da mulher.

Tipo de habitação: Unifamiliar.

Tipologia: -

Descrição da habitação: Moradia constituída por 2 pisos, mas que, como se encontra numa encosta com um elevado declive, o segundo piso é o que se encontra ao nível da estrada. Originalmente, no primeiro piso encontrava-se a cozinha, uma despensa, uma casa de banho pequena de serviço e um salão e no segundo andar os quartos.

Alterações realizadas: Deparado com a doença da mulher, o senhor adaptou a casa para a poder receber. Para um melhor conforto optou por modificar o primeiro piso (figura 24 e 25), repartiu o grande salão em sala e quarto, prescindiu da despensa para fazer uma casa de banho maior com todas as condições e como este piso não se encontra ao nível da rua instalou um elevador de escadas exterior. Dentro deste piso não existem desníveis nem grandes obstáculos, o mobiliário não é adaptado, mas oferece as melhores condições, e no fim das alterações a que a casa foi sujeita é possível dizer que é acessível.

Barreiras Arquitetónicas: -

Observações: O senhor disse que “foi uma asneira” construir aquele tipo de casa pois não estava preparada para o futuro, que quando era mais novo não pensou nas dificuldades que lhe poderia trazer.

Embora houvesse uma cadeira de rodas, as funcionárias revelaram que não a utilizavam porque preferiam que a senhora fizesse exercício físico e continuasse a exercer atividade muscular. Para tal, as funcionárias posicionavam-se uma de cada lado para incentivar e amparar os movimentos. Embora a casa possua uma grande área, divisões amplas e bem organizadas e não se possa

considerar os corredores pequenos existia uma dificuldade em passarem as três pessoas ao mesmo tempo pelo corredor o que tornava esta tarefa mais difícil. Depois de realizar a limpeza pessoal e do espaço, higiene, e fazer a cama, posicionaram a idosa num cadeirão e deixámos o esposo a dar o pequeno-almoço e a medicação à sua mulher.

Casa 2

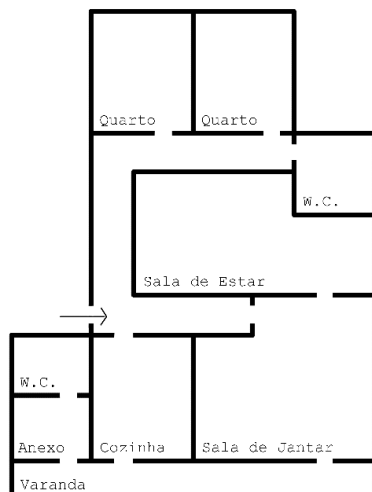


Figura 26 – Esquema da Planta da Casa 2

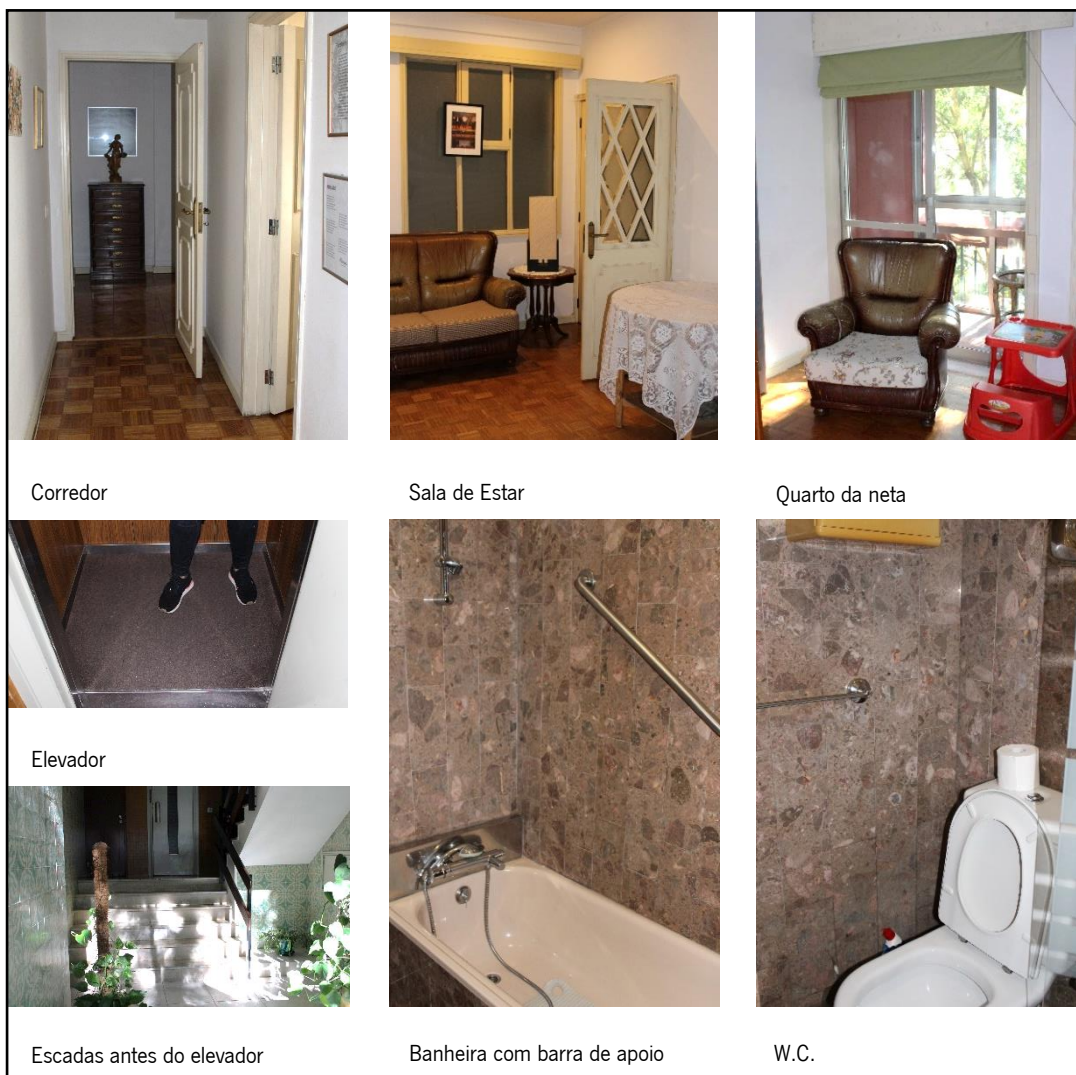


Figura 27 – Fotografias Casa 2

Situação familiar: Idoso reside sozinho, mas é visitado frequentemente pelo filho e pela neta.

Idade: 70 anos

Problemas físicos e de saúde: Sofre de apneia do sono, que é uma doença que se caracteriza pela ocorrência de várias paragens respiratórias durante o sono, e de Parkinson, onde se podem notar tremores, rigidez do tronco e membros e lentidão dos movimentos.

Motivo para ter pedido apoio ao SAD: Embora tenha estas duas doenças ainda não se encontra verdadeiramente incapacitado e ainda consegue tomar banho na banheira, porém requisitou os serviços por prevenção e, como o próprio utente revelou, para combater a solidão.

Tipo de habitação: Plurifamiliar

Tipologia: T2

Descrição da habitação: A habitação é composta por um corredor que liga os diferentes espaços, dois quartos e uma casa de banho de um lado, e do lado oposto a cozinha e uma grande sala de estar e jantar, bem como uma casa de banho de serviço e uma grande sala de estar no centro. Todas as divisões possuem áreas generosas e não apresentam desníveis.

Alterações realizadas: A única alteração que sofreu foi a colocação de uma barra de apoio na casa de banho.

Barreiras Arquitetónicas: A porta de entrada do apartamento, tem uma maçaneta que as próprias funcionárias do SAD têm dificuldade em utilizar e o mobiliário não é adaptado e é excessivo

O prédio possui uma escadaria antes do elevador, sendo que tanto o patamar que o antecede como o elevador são estreitos.

Observações: Neste caso, foi preparado o pequeno-almoço enquanto o senhor, com algum apoio, tratava da higiene pessoal e foi requisitado também o serviço de lavandaria. No final o idoso desceu connosco no elevador para realizar o seu passeio matinal.

Casa 3

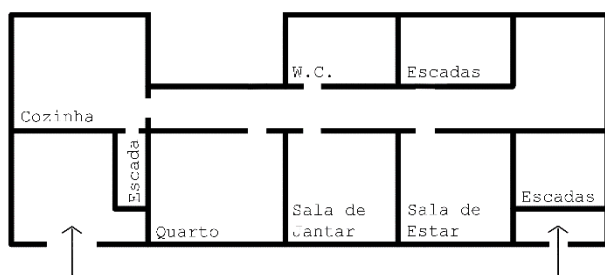


Figura 28 – Esquema da Planta da Casa 3



Figura 29 – Fotografia da Fachada da Casa 3

Situação familiar: Trata-se de uma família abastada de Guimarães para quem a senhora idosa, trabalhou praticamente a vida inteira, desde os seus 12 anos, e por serem tantos anos de convívio, o que tornou estas pessoas praticamente família, os donos da casa tomam agora conta da empregada.

Idade: Senhora de 90 anos

Problemas físicos e de saúde: Idosa acamada.

Motivo para ter pedido apoio ao SAD: Os herdeiros da casa são muitos, também já possuem uma idade avançada, e nem sempre se encontram na casa.

Tipo de habitação: Unifamiliar

Tipologia: T5

Descrição da habitação: Moradia construída em 1953, com 3 pisos. Originalmente a senhora dormia no sótão, mas recentemente mudou-se para uma divisão no primeiro andar perto da cozinha e da sala. Esta casa pertence ao centro histórico, todos os vãos são constituídos por portadas de madeira antigas e os donos da casa revelaram que é bastante difícil conseguirem autorização para fazer obras.

Alterações realizadas: Para um maior conforto da idosa foi realizado um aumento do quarto de banho, mas mesmo assim não houve espaço para um duche, e transformaram uma sala em quarto.

Barreiras Arquitetónicas: Os corredores e cómodos são estreitos, possui muitas escadas e má orientação solar. Por pertencer ao centro histórico é difícil adaptar a casa para receber uma pessoa idosa, não possui conforto térmico nem uma casa de banho que seja totalmente acessível, sendo que para o dia-a-dia a senhora pode utilizar a que se encontra no piso onde dorme, mas para tomar banho necessita de subir a grande escadaria para o piso seguinte. O mobiliário não é adaptado e a casa possui várias escadarias, algumas sem corrimão e bastante estreitas. Todas estas condicionantes aliadas fazem com que a casa não seja acessível.

Observações: Por se tratar de uma grande família, não obtive permissão para fazer um registo fotográfico.

Casa 4

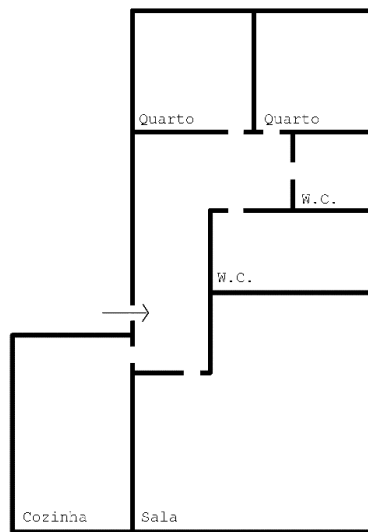


Figura 30 – Esquema da Planta da Casa 4

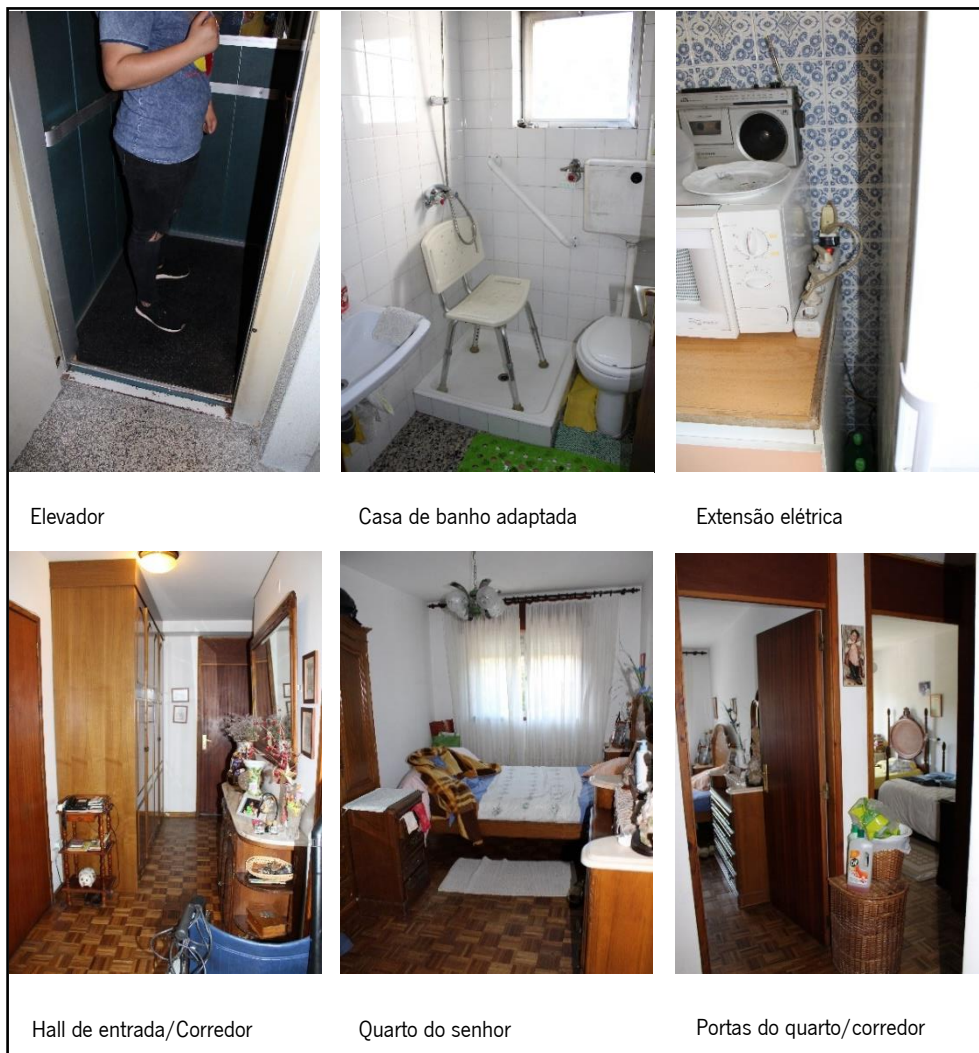


Figura 31 – Fotografias da Casa 4

Situação familiar: Casal de idosos que mora sozinho

Idade: 74 anos

Problemas físicos e de saúde: O marido há alguns anos sofreu um AVC. Este incidente leva à lesão das células cerebrais que possui diversas consequências nos movimentos e neste caso também na fala.

Motivo para ter pedido apoio ao SAD: Trata-se de um casal que pela distância não possui ajuda dos filhos e, assim sendo, usufruem do auxílio de uma empregada doméstica e da Fraterna.

Tipo de habitação: Plurifamiliar

Tipologia: T2

Descrição da habitação: Prédio com mais de 40 anos, cuja primeira impressão foi que o elevador possuía dimensões bastante reduzidas. O casal mora no segundo piso e o apartamento detém duas casas de banho, dois quartos, uma cozinha, uma sala de estar e jantar conjuntas e um corredor que liga estas áreas.

Alterações realizadas: Uma das casas de banho foi remodelada para se tornar acessível ao instalar barras de apoio e cadeira de banho.

Barreiras Arquitetónicas: No geral as divisões são de pequenas dimensões. Por enquanto o idoso ainda se consegue movimentar sem o apoio da cadeira de rodas, mas mais tarde esse será um problema. Outros problemas que se notaram durante a visita foi o mobiliário em excesso- o que pode constituir um obstáculo por as divisões serem estreitas - e a utilização de muitas fichas elétricas. Todos estes fatores aliados tornam o apartamento não acessível.

Observações: -

Casa 5

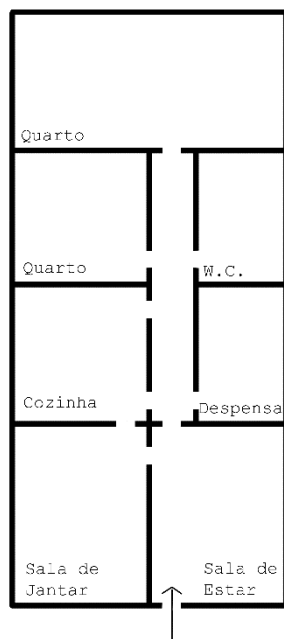


Figura 32 – Esquema da Planta da Casa 5

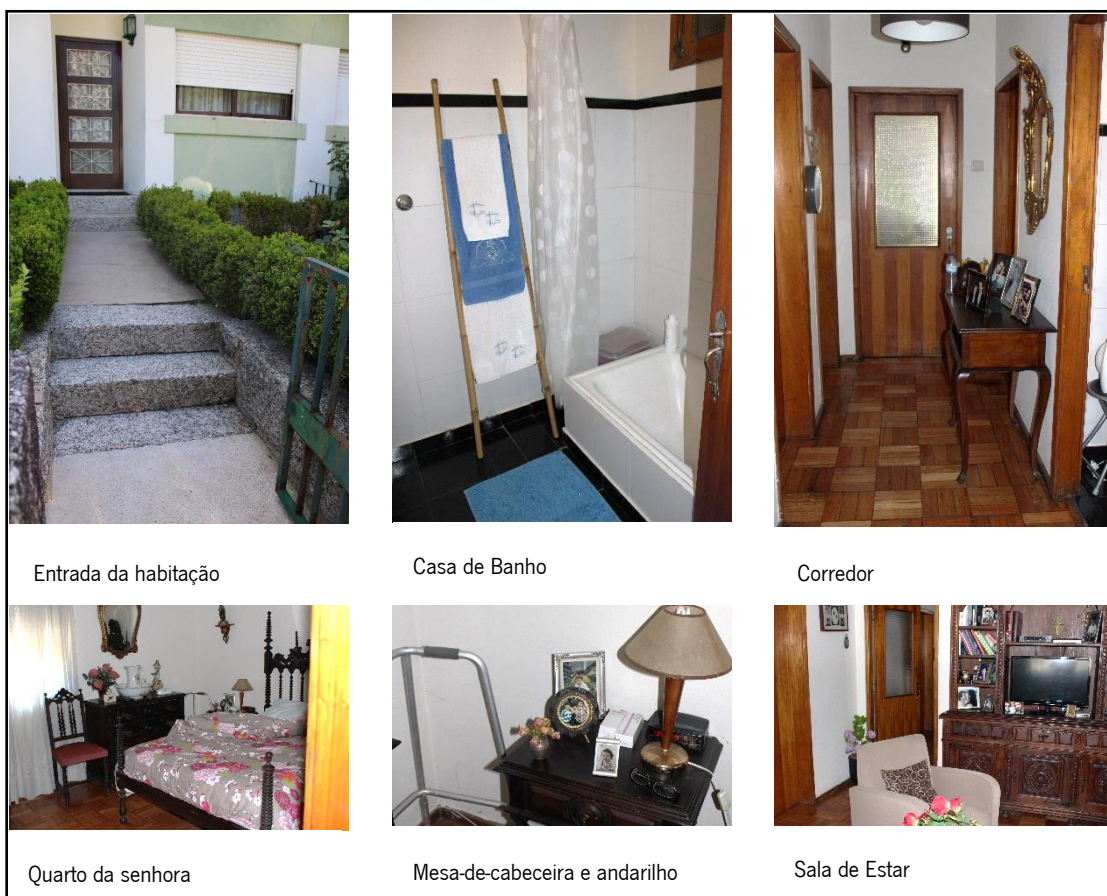


Figura 33 – Fotografias da Casa 5

Situação familiar: Idosa que vive com um dos filhos

Idade: 82 anos

Problemas físicos e de saúde: Senhora autónoma com alguns problemas relacionados com a idade e ansiedade.

Motivo para ter pedido apoio ao SAD: há uns anos sofreu um acidente fazendo com que necessitasse de cuidados e a partir daí não dispensou a ajuda.

Tipo de habitação: Unifamiliar

Tipologia: T3

Descrição da habitação: Moradia térrea com dimensões razoáveis, entrada direta para a sala de estar que faz ligação à cozinha e ao que corredor que leva aos outros cómodos. A casa de banho usufrui de uma banheira que por ser de baixa altura ainda não se trata de um obstáculo para a idosa, perto da cama existe uma mesinha de cabeceira com um despertador e um candeeiro e destaca-se o facto de os interruptores e as tomadas serem mais elevados do que se verifica normalmente.

Alterações realizadas: -

Barreiras Arquitetónicas: O mobiliário excessivo, escadas na entrada e a utilização de fichas elétricas.

Observações: Embora tenha sido a última visita, esta senhora ainda se encontrava na cama, a ver televisão, quando chegamos. Notoriamente, ela dá bastante valor à companhia, apoio e carinho que recebe por parte da Fraterna, sendo que se trata de uma pessoa com ansiedade e que estes pequenos momentos a ajudam a relaxar e animar.

Tabela 4 – Situação Habitacional

	Casa 1	Casa 2	Casa 3	Casa 4	Casa 5
Tipologia	Moradia. Ao realizar obras transformou um piso num T1	Apartamento T2	Moradia T5	Apartamento T2	Moradia T3
Adaptações	Elevador de escadas exterior, eliminou a despensa para construir um W.C. maior com duche e diminuiu o salão para construir um quarto.	Barra de apoio na banheira	Aumento do W.C. e transformação de uma sala num quarto.	Transformação de um W.C. e utilização de barras de apoio	Sem adaptações
Divisões	De modo geral são amplas e bem organizadas.	Várias divisões e de boas dimensões para um apartamento.	Várias divisões, mas estreitas e pequenas dimensões.	Muito estreitas com áreas reduzidas.	Dimensões razoáveis.
Mobiliário	Não é adaptado, mas oferece as melhores condições	Não é adaptado e em excesso.	Não é adaptado.	Cadeira de banho.	Não é adaptado embora a banheira seja mais baixa, assemelhando a um duche.
Equipamentos	Elevador de escadas e recuperador de calor.	Elevador de pequenas dimensões e fogão elétrico.	Sem informações.	Elevador de pequenas dimensões. Utilização de muitas fichas elétricas.	Tomadas e interruptores elevados e utilização de fichas elétricas e aquecedores.
Mobilidade	Sem desníveis nem obstáculos.	Sem desníveis, mas o mobiliário pode constituir um obstáculo.	Várias escadarias, algumas estreitas e sem corrimão.	Divisões estreitas e mobiliário podem constituir um obstáculo.	Mobiliário pode se tornar um obstáculo.
Acessibilidade	Pode se dizer que se tornou acessível por causa das obras e equipamentos	A entrada possui uma escadaria antes do elevador, tornando não acessível.	Não é acessível devido às escadarias e corredores estreitos	Não é acessível pelas suas pequenas dimensões.	A entrada tem alguns degraus e o mobiliário nos corredores causa obstáculos, fazendo com que não seja acessível.

3.1.4. Observações

Estas visitas foram bastante importantes para perceber os problemas que os idosos enfrentam diariamente, as condições em que vivem e o que se faz para melhorar o seu estado.

Está claro que não se constrói a pensar no futuro e nas dificuldades que todos iremos enfrentar, as habitações não estão preparadas para apoiar as pessoas com mobilidade condicionada, muito menos os idosos. Edifícios mais modernos deviam ter isso em conta, mas nem quando o idoso é o público-alvo se preocupam com a imagem que passam. A estética continua a ser mais importante do que a funcionalidade, em vez de serem trabalhadas em conjunto. As escadas nas entradas de edifícios continuam a estar bem presentes, levando a que se tenha que utilizar alternativas como rampas (adicionas depois e muitas vezes com inclinações excessivas), cadeiras elevatórias ou elevadores.

Claramente, pela amostra, somos levados a inferir que a maioria das casas não se encontra preparada para as características das pessoas idosas, sem algumas adaptações. Todas revelaram problemas como obstáculos ou barreiras que precisavam ser modificados para oferecer maior conforto e segurança. As primeiras adaptações passam sempre pela casa de banho, instalar um duche quando existe banheira, barras de apoio e as cadeiras de banho.

Observámos que existe uma excessiva utilização de extensões elétricas - o que pode causar acidentes por os fios ficarem soltos no chão e até incêndios, o que pode revelar falhas nas instalações elétricas como a falta delas ou as alturas a que se encontram.

É necessário realizar corredores mais amplos (embora se pense que é espaço desperdiçado) e portas mais largas, quer para poder passar uma cadeira de rodas, uma maca, ou duas pessoas, como um idoso a ser ajudado por alguém.

Muitas vezes o mobiliário também se trata de uma barreira, quer pelo design, quer pela distribuição que adotam no espaço. Normalmente os corredores já são estreitos e ainda possuem mobiliário tornando-se num obstáculo, tal como o design das cabines de duche que pode impedir que uma pessoa que esteja fora consiga ajudar o idoso na sua higiene. Estes são apenas dois exemplos, mas que são bastante comuns nas habitações, que mostram que é preciso pensar além da funcionalidade básica, como a da cabine ser para impedir que a água se espalhe pela casa de banho, mas que com isso, pode impedir um suporte de apoio para quem necessita.

3.2. Questionários

Depois das leituras realizadas e da fase de observação e sensibilização para os problemas que os idosos enfrentam, seguiu-se a realização de trabalho de campo. Para além de ver e executar o registo fotográfico, conversei com os idosos para perceber o seu ponto de vista e ouvir, na primeira pessoa, o que eles tinham para dizer e as suas observações.

Para perceber melhor alguns fatores realizei um questionário que apliquei a um total de 10 idosos, compreendidos na faixa etária entre os 70 e 85 anos. Para ajudar a comparar resultados e notar diferenças, foi feita uma separação clara em dois grupos. Um primeiro grupo de 5 inquiridos que usufruem de ajuda externa e, um segundo grupo, os outros 5 que não possuem ajuda institucional.

Para o primeiro grupo (pessoas com ajuda externa) contei com a cooperação de utentes do Centro de Dia da Fraterna.

O questionário efetuado possui 16 perguntas cuja finalidade é perceber o estado e as condições em que o sénior vive e habita. São elas:

1. Idade?
2. Sexo?
3. Possui algum problema físico?
4. Se sim, qual ou quais?
5. Tem algum problema de saúde?
6. Se sim, qual ou quais?
7. Com quem reside?
8. Há quanto tempo vive na sua morada atual?
9. Possui algum tipo de apoio exterior?
10. Se sim, qual ou quais?
11. O edifício onde reside possui condições de acessibilidade?
12. Acha que o espaço onde habita corresponde às suas necessidades?
13. Já fez alguma reforma em sua casa para facilitar o seu quotidiano?
14. Se sim, qual ou quais?
15. Há alguma mudança que gostaria de fazer na sua casa?
16. Se sim, qual ou quais?

É de salientar que as respostas podem ser influenciadas por diversos fatores e que não se deve generalizar a partir de um resultado obtido a partir de uma amostra tão pequena de inquiridos, sendo que as respostas obtidas podem não estar completamente de acordo com a verdade por diversos fatores como não quererem expor a vida ou por não se lembrarem no momento em que estavam a realizar o questionário.

As respostas foram obtidas de duas formas diferentes. Foi utilizado um Formulário de Questionário do Google sendo que: para o primeiro grupo, tive que me deslocar à Fraterna e ser eu a realizar as perguntas, para o segundo grupo, enviei o formulário para amigos que o passaram a idosos conhecidos.

3.2.1. Análise dos resultados

Após a leitura dos resultados dos questionários (que se encontram nos anexos), foi possível verificar alguns erros que podiam ter sido evitados se tivesse realizado um questionário piloto. É possível reparar que algumas perguntas são ambíguas ou não obtiveram compreensão por parte do idoso o que levou a alguma confusão.

A pergunta (nº3) se possui problema físico foi confundida com a pergunta (nº5) se possui algum problema de saúde, obtendo respostas semelhantes quando inquiridos quais eram esses problemas. No entanto, embora não seja apropriado dizer, visto a margem ser tão pequena, podemos pensar que um dos fatores para as pessoas procurarem apoios externos ser o facto de terem problemas de saúde, visto que as 5 pessoas inquiridas que estão institucionalizadas têm problemas de saúde, enquanto que são 4 das que não possuem apoio.

A pergunta (nº 7) com quem reside em questionário não levanta outros assuntos, mas quando colocada em conversa com os idosos revelou problemas e respostas a outros assuntos. Uma senhora confessou que estava no Centro de Dia porque vivia com a filha e que esta se sentia melhor sabendo que a mãe tinha companhia e estava segura enquanto ela se encontrava no trabalho, outra que vivia com o filho, mas que devido aos problemas familiares preferia viver sozinha ou, até mesmo, ficar num lar. Foi possível perceber que a situação em que eles se encontram nem sempre é o que desejam, em muitos casos, não são ouvidos, o que leva a uma tristeza profunda e ao sentimento de que estão a mais. Todavia penso que estas questões deveriam ser respondidas através da arquitetura. Uma pessoa idosa deveria poder residir com um familiar mas possuir na mesma a sua autonomia, por exemplo com uma residência dupla, poderem aceder um à casa do outro, viverem debaixo do mesmo teto, mas manterem a privacidade. Uma arquitetura feita a pensar no idoso transformaria uma casa num sítio mais seguro e confortável onde não haveria problema de o geronte ficar sozinho pois iria possuir capacidades para se desembaraçar sozinho.

Quanto ao tempo que residem nas suas casas (nº8), é notável que é bem mais curto nos inquiridos que possuem ajuda externa, podendo tratar-se de uma causa para necessitarem de ajuda. Mas, para se afirmar esta tese, teriam que ser avaliadas outras questões tais como há quanto tempo possuem essa ajuda, o motivo para se terem mudado ou as questões em específico que os

levaram a procurar ajuda. Outro erro foi não perguntar qual a ajuda em concreto que recebiam, pois não foi discriminado pelos idosos ao darem a resposta sobre que apoio exterior recebiam.

Na pergunta (nº11) sobre as condições de acessibilidade do edifício onde residem, no caso de dúvida, era referenciado que o percurso realizado desde a entrada até, e dentro dos espaços mínimos, deveria ser possível ser efetuado de cadeira de rodas. Seguida desta pergunta, foi inquirido se a casa correspondia às suas necessidades, o que causou uma certa intriga pelo facto de, apesar de a maior parte responder que as suas casas não possuem condições de acessibilidade, se achar que o espaço onde habita corresponde às suas necessidades. A acessibilidade é um fator que facilita na questão da mobilidade que é ou deveria ser uma necessidade.

Quando inquiridas sobre alguma reforma em sua casa para facilitar o quotidiano (nº13 e 14), as suas respostas revelam que estas reformas foram efetuadas para facilitar as questões relacionadas com o envelhecimento. A mudança de pavimento porque os tacos se encontravam levantados, para além de estética, mostra o risco de queda; a remoção da banheira para instalar um duche associa-se à dificuldade na mobilidade e os corrimãos nas escadas, para além de uma questão de segurança auxiliam o idoso em muitas formas como ajudar ao utilizar a força dos braços em vez de somente a força das pernas e pelo risco de perda de equilíbrio e queda.

À pergunta (nº15) sobre alguma mudança a introduzir na sua casa, entende-se que o número de pessoas que gostariam de mudar alguma coisa é maior no primeiro grupo (o que conta com ajuda externa), do que no segundo grupo, dando que pensar que o facto de não terem a casa como gostariam os levam a procurar auxílio. E, mais uma vez, é perceptível que as mudanças que pretendiam realizar podem ser associadas a questões sobre o envelhecimento. O problema das escadas é bastante sentido podendo-se resolver, como alguns referem, com a instalação de uma cadeira elevatória ou outra alternativa; mudar o fogão a gás por um elétrico resolve o problema do “esquecimento” retirando o risco de incêndio; trocar a banheira por um duche retira a dificuldade da baixa mobilidade e tornar o chão anti deslizante diminui o risco de queda. Aqui podemos verificar que todos os idosos estão bem cientes das suas dificuldades e limitações ao querer mudar para alternativas que iriam melhorar a sua qualidade de vida e promovem a sua segurança - o que é essencial pois evitam situações de risco - mas deviam contar com apoios para realizarem estas alterações.

No final, pode-se concluir que, mesmo que as casas não possuam as melhores condições, as pessoas preferem permanecer nelas porque são as suas casas, o seu lar, que já conhecem e onde construíram amizades e uma vida. Quando inquiridas se mudariam para uma casa melhor respondem negativamente e as suas justificações andam todas à volta do mesmo motivo, porque já conhecem os vizinhos, o sítio, a história, a comunidade e se sentem integrados.

3.3. Entrevistas

3.3.1. Entrevista a Paula Teles

Muito ativa e participativa, Paula Teles, é em Portugal uma figura notória no que toca a questões de mobilidade, acessibilidade e inclusão. É autora e coautora de um amplo conjunto de publicações em matéria de Acessibilidade e Mobilidade e dos trabalhos mais importantes destacam-se a criação da mpt® (2004), empresa de planeamento urbano e gestão da mobilidade, pioneira em Portugal em mobilidade urbana inclusiva. Foi também nomeada pelo Governo Português (2008) para integrar o Grupo de Trabalho da Lei das Acessibilidades em vigor (Decreto-Lei n.º 163/06, de 8 de agosto). Presidente e fundadora do Instituto de Cidades e Vilas com Mobilidade (ICVM), foi ainda nomeada Presidente da Comissão Técnica de Acessibilidade e Design Inclusivo do Instituto Português da Qualidade, em 2008, para a elaboração das Normas Técnicas para Certificação da Acessibilidade e Design Inclusivo em Portugal. (*Mobilidade PT · Paula Teles*, sem data)

Por todas estas contribuições tão importantes para a arquitetura e qualidade de vida da população, foi elaborada uma entrevista com a base de 9 perguntas que visava entender o motivo que a levou a ingressar nesta área, a sua opinião sobre o contexto em que os idosos vivem atualmente e se conhecia alguns bons exemplos de arquitetura inclusiva. No entanto, não foi possível estabelecer contacto direto com a Doutora Paula Teles e a entrevista foi realizada por e-mail com a ajuda do Dr. Adelino Ribeiro, que serviu como intermediário.

A partir das suas respostas foi possível perceber que defende que qualquer casa deve ser acessível e que a acessibilidade não é uma questão apenas de deficientes ou de idosos. Defende ainda que habitações acessíveis permitem que os seus habitantes permaneçam nelas mais tempo e que a independência que oferecem ao seu habitante permite maior longevidade, mais felicidade e saúde.

Quando inquirida sobre bons exemplos de habitação em Portugal revelou que a habitação de estrato social mais elevado já possui muitos requisitos de acessibilidades, como parques de estacionamento de boas dimensões, elevadores acessíveis, entradas e pisos à cota zero e sem degraus, casas de banho acessíveis sem terem de ter design hospitalar, cozinhas acessíveis, e até tecnologias para permitem algumas funcionalidades assumidas hoje pelas casas inteligentes.

3.3.2. Entrevista a Filipa Meira

Em busca de um bom exemplo de habitação foi sugerido, pela orientadora, entrar em contacto com a Doutora Filipa Meira. Filipa é uma ativista no que toca à inclusão, é Diretora e Sócia-Gerente do Projeto EtukMinho e realizou o curso de Psicologia Comunitária Social e das Organizações na Universidade do Minho. Com o Projeto EtukMinho pretende criar emprego a pessoas com necessidades especiais ao mesmo tempo que concretiza um acolhimento inclusivo a todos os turistas, caracterizando-se assim, este Projeto como Turismo Acessível. De momento, deseja entrar num novo projeto de alojamento local e, embora já tenha comprado a casa, devido aos elevados custos, o projeto está a evoluir lentamente.

No entanto, colocou-nos em contacto com o Engenheiro Jorge Coelho que possui uma “Casa Inclusiva de Sonho”. O diálogo foi estabelecido via e-mail, canal por onde o próprio enviou fotos, plantas e cortes da sua casa. Pelo facto de ele ter sido operado há pouco (e devido à nova situação causada pela Covid-19), até ao momento não foi possível visitar a casa e falar diretamente com ele, todavia foi estabelecida comunicação via WhatsApp onde transmitiu informações sobre si e sobre a sua habitação.

Com a Doutora Filipa foi marcada uma entrevista, previamente por telemóvel, para 12 de março às 10:30h no CADI (Centro de Artes e Desporto Inclusivo em Braga). Esta entrevista durou cerca de uma hora, contou com a participação do Pedro, um funcionário da EtukMinho, foi gravada com o consentimento informado da Filipa Meira e foram discutidos assuntos como a casa do Eng. Jorge, a Casa de Filipa Meira, o CADI, inovações que ajudam as pessoas com necessidades especiais, entre outros que iam surgindo que estão descritos em anexo.

Casa de Sonho Inclusiva

A Casa de Sonho Inclusiva (figura 34) pertence ao Engenheiro Jorge Coelho, serve a si e á sua família, e situa-se perto do centro de Braga, numa das ruas com maior tráfego automóvel pela sua proximidade com o Braga Parque, Rodovia e Universidade do Minho.

Segundo o habitante, a habitação foi adquirida e reabilitada em 2014 depois do arquiteto Sérgio Vaz Sousa e o empreiteiro terem constatado que no vão de escadas daria para colocar uma plataforma elevatória que permitisse vencer os três pisos da habitação. Esta foi uma das condições que o Engenheiro Jorge estabeleceu para realizar a compra pois, embora apenas tenha 49 anos, ficou paraplégico num acidente em abril de 2012. A aquisição e obras de reabilitação ficaram em cerca de 450.000€.

O arquiteto desenhou tudo ao pormenor, tornando a casa bastante ampla e prática para quem tem dificuldade como uma pessoa de mobilidade reduzida, mas ainda teve que atender a mais dois pedidos do cliente: que a plataforma elevatória fosse automática e que fosse instalado um elevador de transferência no quarto. O trabalho foi entregue à Thyssenkrupp Elevadores Portugal que elaborou uma plataforma elevatória que para além das portas elétricas, através de sensores de segurança que possibilitam a utilização autónoma por não ser necessário carregar em nenhum botão, conseguiu que as portas fossem de vidro, dando um aspeto diferente ao espaço. No quarto, foi instalado um sistema de elevação, um elevador de transferência aplicado, que auxilia nas rotinas de higiene, como tomar banho, ainda que seja necessária ajuda de terceira pessoa.

O Senhor Jorge é muito ativo e para satisfazer as necessidades no quotidiano, possui uma cadeira de rodas elétrica e um carro completamente adaptado. Tendo isto em conta, o arquiteto teve em especial cuidado o desenho da entrada pela garagem. O pavimento em cerâmica, fazendo com que seja mais resistente, durável e fácil de limpar e o corredor que leva à habitação, possui tapetes, em vários sítios, pouco perceptíveis, de modo a limpar as rodas da cadeira.

Outra preocupação foi não ter uma habitação com aspeto hospitalar, sendo isto muito importante para qualquer pessoa mas, principalmente, para quem tenha algum tipo de deficiência, pois uma casa bonita aumenta a nossa autoestima não nos lembrando constantemente da incapacidade.

Nenhum móvel se encontra apoiado no chão para permitir que a pessoa em cadeira de rodas se aproxime encaixando os pés debaixo mas todas as paredes são aproveitadas e os móveis são



Fachada principal antes da reabilitação



Fachada principal depois da reabilitação



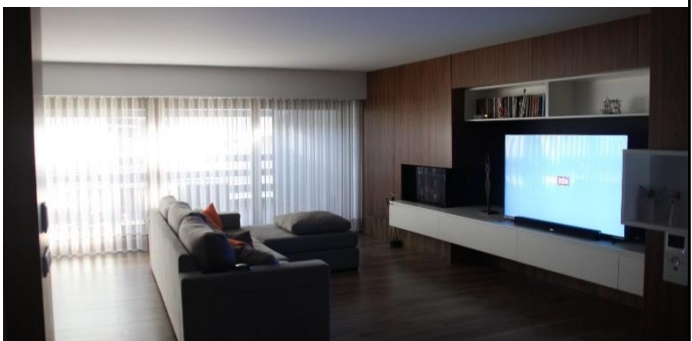
Fachada das Traseiras



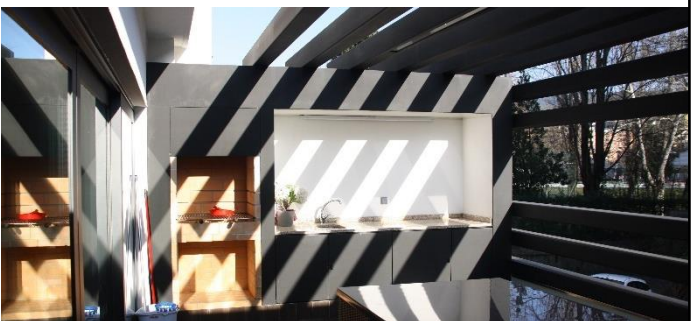
Cozinha



Quarto



Sala de Estar



Varanda

Figura 34 – Habitação Senhor Jorge Coelho/ Casa de Sonho Inclusiva

embutidos usando também a parte de cima pois, mesmo sendo difícil de alcançar para a pessoa com mobilidade reduzida, pode ser utilizada pelos seus cuidadores e familiares.

Todo o espaço é aproveitado e os móveis e portas usufruem do sistema de fecho tic-tac, podendo ser abertos com a mão, um cotovelo, ou até um stick. O espaço central das divisões também é utilizado e até mesmo aumentado pois optou-se pelo sistema de camas abatíveis, provendo um maior aproveitamento dos compartimentos. Ademais, a suite também é dotada de domótica. A este nível é possível observar videoporteiro ao lado da cama para o habitante controlar quem entra e sai da sua casa desde a sua cama, abrir as portas às enfermeiras, e o elevador de assento, como um elevador de transferência, aplicado no quarto e casa de banho. Outro fator de elevada importância é a existência de um pátio na casa de banho da suite que fornece luz natural a este espaço, tornando o sítio mais acolhedor.

Embora não seja o caso do Eng. Jorge, pessoas com algum tipo de deficiência podem estar psicologicamente afetadas e serem facilmente irritáveis ou ficar deprimidas. Em consequência, o arquiteto teve bastante atenção ao isolamento acústico, pois mesmo estando numa zona com bastante tráfego, não se ouvem ruídos dentro de casa. A habitação transmite o estado de espírito que o seu dono deseja: alegria, serenidade e bem-estar através das cores e elementos que transmitam energias positivas e contacto com a natureza.



Figura 35 – Lista de Verificação

4. Checklist Casa com Futuro

Com o objetivo de contribuir para a consciência e informar sobre algumas maneiras que visam atenuar as barreiras que os seniores enfrentam nas suas rotinas diárias, foi criada uma lista de verificação.

A Checklist é denominada “**Casa com futuro**” pois, para ter futuro, uma casa necessita de corresponder às necessidades de todas as faixas etárias e servir para toda a vida. É uma experiência piloto, uma proposta que visa contribuir para oferecer uma maior segurança e conforto às pessoas nas suas próprias casas e é baseada em duas fontes apresentadas lado a lado.

A fonte 1, designada como Funcional, baseada no Decreto-Lei nº 163/2006 de 8 de agosto, e a fonte 2, Amigável, apoiada no *Projeto Casa para toda a vida* da Câmara Municipal de Lisboa. (Bispo & Gouveia, 2000) Estas duas fontes complementam-se e delas foram selecionados 68 princípios, considerados mais relevantes por se considerarem importantes e/ou possíveis para um correto preenchimento, que estão divididos por 13 tópicos:

1. Exterior
2. Circulação
3. Escadas
4. Rampas
5. Corrimãos
6. Elevador
7. Corredores
8. Hall de Entrada
9. Interior
10. Quarto
11. Cozinha
12. Casa de Banho
13. Sala

Para responder à Checklist é necessária uma fita métrica e para cada princípio preencher com ✓ ou ✗ caso a habitação cumpra ou não aquele princípio, respetivamente, ou N/A (não se aplica), nos casos em que não se pode avaliar, como por exemplo na falta de existência de um elevador. Quando o princípio não se verificar ou exista alguma dúvida pode ser exposta nas observações, indicando a alínea em causa.

Em certos itens a resposta carece do acesso físico ao espaço. Ademais existe um ponto que pede para analisar se é necessário aplicar uma força superior a 22 N e, como nem todas as pessoas possuem os meios para fazer esta medição, foi pedido para avaliarem se (acham que) um idoso seria capaz de efetuar essa tarefa.

Esta Checklist para além de tentar sensibilizar os jovens arquitetos, pretende informar sobre boas práticas e contribuir para identificar os principais problemas nas habitações.

4.1. Casa dos Estudantes

4.1.1. Protocolo

Para perceber o quanto os jovens estudantes de arquitetura estão sensibilizados para as questões de acessibilidade foi pedido, a colegas estudantes de arquitetura de diferentes universidades, para aplicarem a Checklist às suas casas, para responderem a um pequeno inquérito e para adicionarem fotografia da fachada e, no caso de haver possibilidade, o projeto da habitação. Este pedido foi realizado via e-mail e foram recebidas 12 respostas.

Com o inquérito pretendia-se entender a situação habitacional, o que os estudantes achavam sobre as suas casas, sobre a Checklist e entender se já estariam sensibilizados para as questões de acessibilidade, sendo as questões:

1. Quem vive na habitação a analisar? (pais, filhos, irmãos, outros)
2. Que idades têm as pessoas que residem na casa?
3. Qual é o tipo de construção? (Moradia independente/ geminada /Andar de moradia/ Apartamento)
4. Qual a Tipologia (Tn)?
5. Qual a data de construção (aproximada)?
6. Já se deparou com algum problema de acessibilidade?
7. Alguma vez consultou a Lei das Acessibilidades?
8. Acha que esta Checklist é de fácil compreensão?
9. Pensa que esta Checklist é fácil de preencher?
10. Acha esta Checklist útil?
11. Possui alguma sugestão que gostaria de partilhar?
12. Acha a casa acessível a todas as pessoas?
13. Pensa que a habitação tem Barreiras Arquitetónicas?
14. Acha a moradia segura?

As três últimas perguntas foram colocadas em forma de escala, em que o estudante respondia entre 1 e 5, que correspondem a discordo completamente e concordo completamente respetivamente.

As primeiras 5 respostas foram pedidas a colegas mais próximos, de modo a que caso detetassem algum erro este pudesse ser corrigido, e estas estão denominadas como A, B, C, D e E. As respostas seguintes foram nomeadas por números ordinais consecutivos aos resultados anteriores, ou seja, do número 6 para diante.

Foram elaboradas 2 folhas Excel (presentes em anexo), a primeira com as respostas ao inquérito e a segunda com os dados da Checklist, de forma a poder calcular a média e moda dos resultados e a simplificar a análise dos mesmos.

Como esta lista de verificação apenas foi aplicada a 12 casas de estudantes é necessário ter em conta que não se podem generalizar os resultados, porque a amostra é pequena e pode ter havido erros no seu preenchimento.

4.1.2. Leitura dos resultados

Inquérito

Pelas respostas obtidas no inquérito, presentes na primeira folha de Excel, foi possível compreender a forma como os estudantes habitam e como são as suas casas.

À pergunta quem vive na habitação a analisar (nº1), percebemos que a maior parte vive com os familiares, pais, tios e avós, sendo que apenas um caso vive com o companheiro (gráfico 1) e as idades dos habitantes (nº2) estão compreendidas entre os 9 e os 84 anos (gráfico 2).

Quanto ao tipo de construção (nº3), 5 habitam em moradias independentes, 6 em apartamento e 1 em andar de moradia (gráfico 3). As respostas quanto à tipologia (nº4) indicam que 2 casos de estudo são de T4, 6 de T3, 1 de T3+1 e 3 de T2 (gráfico 4).

Embora não se tenha obtido 3 respostas quanto à data de construção (nº5), os resultados variam entre 1945 e 2008 (gráfico 5) e podemos concluir que 7 habitações são anteriores a 2000 e somente 2 depois desta data.

Às perguntas de carácter pessoal, percebemos que somente 2 alunos já se depararam com algum problema de acessibilidade (nº6), e que 1 ainda não consultou a Lei das Acessibilidades (nº7). No resto das perguntas as respostas foram unânimes, sendo que todos acham que esta Checklist é de fácil compreensão (nº8), fácil de preencher (nº9) e útil (nº10) e nenhum teceu alguma sugestão (nº11).

As médias das respostas resultantes das últimas perguntas são de 3,5 quanto a acharem a casa acessível a todas as pessoas (nº12), 3,25 quanto a pensarem que a habitação tem Barreiras Arquitetónicas (nº13) e de 4,1(6) sobre quanto acham a moradia segura (nº14). Segundo estes resultados é perceptível que os estudantes possuem uma ideia positiva das suas habitações, mas também que não devem relacionar o nível de acessibilidade ao de segurança, visto que acham as habitações mais seguras do que acessíveis.

Ao fazer ligações entre as respostas obtidas no inquérito e na Checklist, ainda se pode verificar que a Casa 10 possui mais respostas positivas do que as restantes habitações. Este acontecimento pode se dever ao facto de ser a mais recente, pois o seu ano de construção é 2008, sendo posterior à Lei das Acessibilidades. Embora ainda possua resultados negativos, é de notar que a qualidade das habitações está a melhorar.

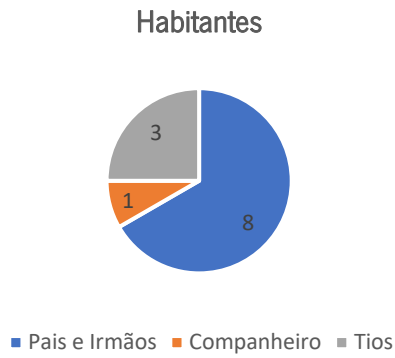


Gráfico 2 – Residentes das Habitações

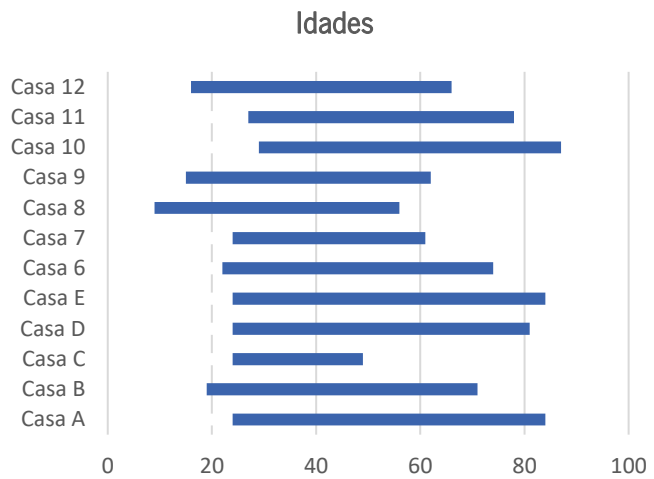


Gráfico 1 – Intervalo das Idades dos Habitantes das Casas dos Estudantes

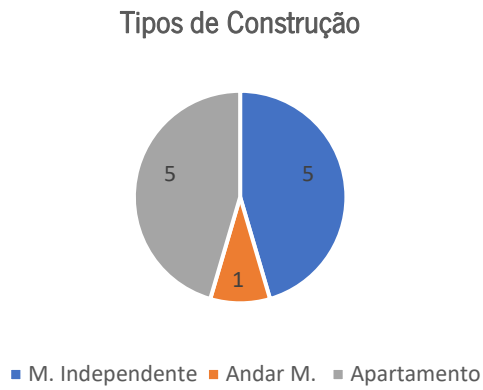


Gráfico 4 – Tipos de Construção das Casas Dos Estudantes

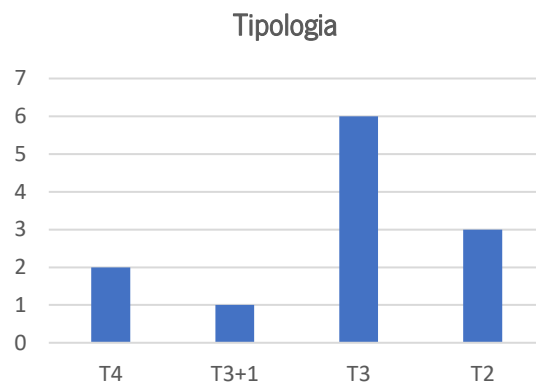


Gráfico 3 – Tipologias das Habitações

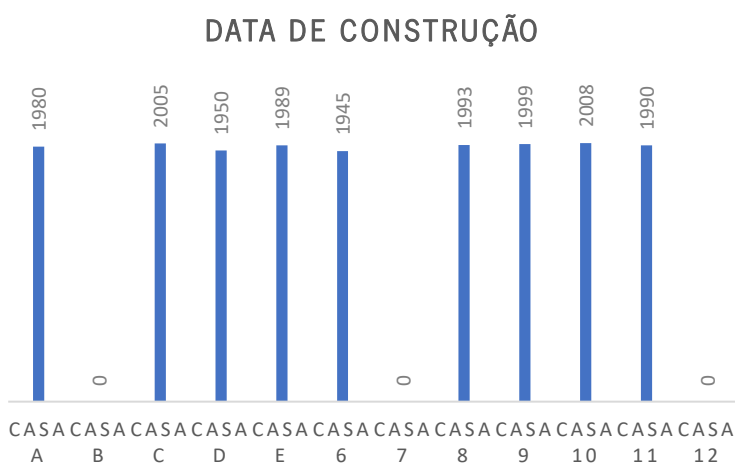


Gráfico 5 – Data de Construção das Habitações

Checklist

Na segunda folha de cálculo estão representadas e contabilizadas as respostas obtidas com a Checklist.

Tabela 5 - Resultados obtidos nas Casas dos Estudantes

Casas dos Estudantes			
	Funcional	Amigável	Total
Total de princípios respondidos	28	40	68
x	6	11	17
%	21,4	27,5	48,9

Como se pode verificar na tabela 5 são 17 os princípios que obtiveram mais de um terço de respostas negativas de um total de 68. Estes correspondem a 10 dos 13 tópicos, ou seja 3 deles podem ser considerados menos problemáticos, sendo eles a sala, as rampas e os corredores. Também é possível verificar que a Fonte Amigável obteve piores resultados, com 11 resultados negativos num total de 40, enquanto a Funcional adquiriu 6 em 28, resultando em 27,5% para 21,4% respetivamente.

Conseguimos ainda obter 7 fotos da fachada das habitações dos estudantes e 3 dos seus projetos.

Nesta lista de verificação, quantas mais respostas positivas se obtiverem, maiores são as condições de segurança, conforto, acessibilidade, mobilidade e inclusão da casa. Logo, são relevantes os resultados negativos porque ajudam a perceber onde se focam os maiores problemas das habitações.

Para não termos de analisar um a um os resultados, optou-se por salientar aqui apenas os que possuem mais de um terço das respostas negativas. Assim sendo, estão apresentados na tabela 6 e serão analisados de seguida os princípios que obtiveram mais de 4 respostas negativas.

Tabela 6 – Resultados negativos das Casas dos Estudantes

Tópico	Fonte	Alínea	✖	Princípio
Exterior	Funcional	1	7	Os edifícios devem ser dotados de pelo menos um percurso acessível, que proporcione o acesso seguro e confortável das pessoas com mobilidade condicionada entre a via pública, o local de entrada/saída principal e os espaços interiores.
Circulação	Amigável	2	6	As escadas, rampas e corredores têm interruptores com sensor de movimento ou comutador de escada
Escadas	Amigável	3	8	Em caso de existirem, os degraus das escadas oferecem condições de segurança? A beira dos degraus está assinalada e tem faixa antiderrapante? Os degraus estão em bom estado de conservação? São regulares?
	Funcional	5	7	As escadas que vencerem desníveis superiores a 0,4 m devem possuir corrimãos de ambos os lados.
Corrimãos	Amigável	9	10	Os lanços de escadas com mais de 2 degraus ou as rampas com mais de 1.8m têm corrimãos de ambos os lados?
Elevador	Funcional	12	2	Possuir cabinas com dimensões interiores não inferiores a 1,1 m de largura por 1,4 m de profundidade
	Amigável	13	2	Caso exista, o elevador permite uma utilização autónoma e segura? Na paragem, o piso fica nivelado com o patamar?

Hall de entrada	Funcional	16	5	Do lado exterior e interior das portas de acesso é possível inscrever uma zona de manobra para rotação de 360°.
Interior	Amigável	33	6	As tomadas elétricas são acessíveis e seguras para a pessoa (entre os 0.55m e 0.9m de altura)?
	Amigável	36	9	Em caso de existirem, os tapetes estão fixos ao chão e não possuem dobras, buracos ou pontas levantadas?
Quarto	Amigável	43	5	Tem um interruptor junto à cama?
Cozinha	Amigável	49	5	O lava-loiças permite a utilização sentado? (altura entre 0.85m e 1m)
Casa de Banho	Funcional	51	9	A porta de acesso a instalações sanitárias onde sejam instalados aparelhos sanitários acessíveis deve ser de correr ou de batente abrindo para fora.
	Amigável	51	10	A porta abre para fora, possibilitando o auxílio em caso de queda?
	Funcional	54	8	Deve ser possível inscrever uma zona de manobra, não afetada pelo movimento de abertura da porta de acesso, que permita rotação de 360°
	Amigável	55	7	Os pavimentos são de material antiderrapante mesmo quando molhados?
	Amigável	56	7	A banheira ou base de duche oferecem condições de segurança? (superfícies antiderrapantes e caso necessário barras de apoio e cadeira de banho)

No tópico “Exterior”, a nível Funcional na alínea 1, percebemos que mais de metade dos edifícios analisados não são dotados de pelo menos um percurso acessível, que proporcione o acesso seguro e confortável das pessoas com mobilidade condicionada entre a via pública, o local de entrada/saída principal e os espaços interiores.

Na “Circulação”, como se pode verificar na alínea 2 Amigável, em metade das habitações as escadas, rampas e corredores não têm interruptores com sensor de movimento ou comutador de escada.

Quanto às “Escadas”, em mais de metade, os degraus das escadas não oferecem condições de segurança (alínea 3 da fonte Amigável) e as escadas que vencem desníveis superiores a 0,4 m não possuem corrimãos de ambos os lados (alínea 5 da Funcional). No tópico “Corrimãos” também é possível perceber que quase todas as habitações nos lanços de escadas com mais de 2 degraus ou as rampas com mais de 1.8m não têm corrimãos de ambos os lados (alínea 9 da fonte Amigável).

Nem todas as habitações possuem elevadores, no entanto nesse tópico (“Elevadores”), na alínea 12 da fonte Funcional, concluímos que metade dos casos onde existe, as cabinas não possuem dimensões interiores iguais ou superiores a 1,1 m de largura por 1,4 m de profundidade e, na alínea 13 da fonte Amigável, que o elevador não permite uma utilização autónoma e segura e/ou na paragem, o piso não fica nivelado com o patamar.

No “Hall de entrada”, em algumas habitações, não é possível inscrever uma zona de manobra para rotação de 360° do lado interior e exterior da porta de acesso (alínea 16 do Funcional) e no “Interior”, em metade das casas, as tomadas elétricas não são acessíveis e seguras para a pessoa (alínea 33 da fonte Amigável) e, em mais de metade, os tapetes não estão fixos ao chão e/ou possuem dobras, buracos ou pontas levantadas (alínea 36 da Amigável).

Já no “Quarto” o tópico 43 da fonte Amigável, revela que nem todos possuem interruptor junto à cama e no tópico 49 da Amigável que na “Cozinha” uma boa parte não permite a utilização sentado.

E por último, o espaço da habitação que revela mais problemas, a “Casa de Banho”, sendo que a maior parte dos casos apresenta os seguintes situações: a porta de acesso a instalações

sanitárias onde estão instalados aparelhos sanitários acessíveis não é de correr ou de batente abrindo para fora (tópico 51 da fonte Funcional) ou apenas de abrir para fora de modo a auxiliar no caso de queda (tópico 51 Amigável), não é possível inscrever uma zona de manobra que permita rotação de 360° (tópico 54 da Funcional), os pavimentos não são de material antiderrapante mesmo quando molhados (tópico 55 da Amigável), nem a banheira ou base de duche oferecem condições de segurança, como por exemplo ao ter superfícies antiderrapantes e, caso necessário, barras de apoio e cadeira de banho (tópico 56 da fonte Amigável).

No entanto, ao analisar os resultados um a um, é possível notar algumas inconsistências nas respostas obtidas que podem ter diversas justificações, como não terem percebido a pergunta, não estarem informados e sensibilizados para os assuntos, ou até por quererem responder rápido à Checklist. As inconsistências mais notórias são pelo facto de os princípios Funcionais tendem a ser mais restritos que os Amigáveis e em dois casos, em que eram bastante similares, o Funcional obteve uma resposta positiva e o Amigável negativa. São eles o princípio 40, que na fonte Funcional sugere que a força necessária para operar portas, comandos ou dispositivos não pode ser superior a 22 N (onde se pediu para assumir que pede para avaliar se acha que uma pessoa idosa teria força para executar a tarefa) e no Amigável que não deve ser necessária muita força para abrir as gavetas e o princípio 54 que a nível Funcional diz que deve ser possível inscrever uma zona de manobra que permita rotação de 360° e no Amigável que o espaço livre deve ser suficiente para a pessoa se movimentar de uma forma autónoma ou com auxílio. Estas respostas são incongruentes porque se é necessária muita força para abrir as gavetas, um sénior, em princípio, vai ter dificuldade em abri-las e porque quando uma pessoa necessita de auxílio para se mover o espaço livre deve, no mínimo, permitir a rotação de 360°.

Contudo os resultados foram considerados válidos e analisados à mesma por não haver a possibilidade de verificar se todos os estudantes responderam corretamente e, possivelmente, há outras respostas que não estão corretas.



Rampa exterior



Terraço no rés-do-chão



Circulação exterior



Sala de Estar



W.C. Rés-do-chão



Cozinha



Fachada principal da habitação

Figura 36 – Casa dos meus Avós

4.2. A casa dos meus avós

4.2.1. Enquadramento

Um dos motivos que me levou a escolher o tema desta dissertação, foi a experiência pessoal, ao acompanhar de perto as mudanças que os meus avós estão a passar constatando que a casa que construíram e onde habitam, já não corresponder às suas necessidades.

O projeto da casa onde eles residem data de março de 1999 e em 2000, embora as obras não estivessem acabadas, eles mudaram-se para lá. Ainda hoje o piso da cave não se encontra terminado.

Na altura, dois dos seus três filhos ainda eram solteiros, moravam com eles, e a família do estrangeiro, quando vinha a Portugal, precisava que um sítio para ficar. Deste modo, cresceu a necessidade de construir uma habitação grande para albergar toda a família.

De momento, a minha avó está com 65 e o meu avô com 69 anos de idade. Passaram-se 20 anos desde que construíram esta habitação que, de momento já não oferece as condições que eles necessitam. Os filhos casaram e mudaram para as suas próprias casas o que os deixou sozinhos com uma casa enorme por sua conta.

Os problemas físicos e de saúde tornam a limpeza e manutenção da casa bastante custosa. O meu avô para além dos problemas normais associados à idade, é diabético e hipertenso e a minha avó já passou por várias cirurgias para as varizes e ao joelho, sofre de tromboflebite, asma e recentemente sofreu com a rotura de um quisto na perna. Principalmente a minha avó, devido a estas questões, sofre de problemas de flexibilidade e mobilidade sendo bastante doloroso a utilização das escadas.

Posto isto, é necessário uma mudança e evolução na sua habitação de forma a corresponder às suas necessidades, lhes proporcionar conforto e segurança.

Como futura Arquiteta, entendi que teria um papel relevante a desempenhar de modo a evitar situações como esta ou a encontrar as devidas soluções. Assim, decidi estudar e conhecer melhor o problema para estar habilitada a projetar “casas com futuro” ao reunir condições e informação para tal.

4.2.2. Localização

A casa está situada em Sequeira, uma freguesia do conselho de Braga, e, embora esta freguesia seja conhecida pelo seu parque industrial, a localização da habitação é bastante sossegada, talvez por ser “protegida” por um pinhal.

No entanto, está numa zona mais afastada do centro de Braga, como se pode verificar na tabela de proximidades em anexo, e embora seja próxima de acessos a serviços essenciais como supermercados, padarias, farmácias, entre outras, carece de transportes públicos.

De salientar que o terreno escolhido se situa numa zona de topografia íngreme, sendo o declive bastante acentuado, não sendo favorável para pessoas com dificuldades de mobilidade.

A escolha do local para construir não foi das melhores. A nível de amenidades, proximidades e envolvente tem algumas questões que não são as melhores para uma habitação.

4.2.3. Habitação

O projeto inicial foi bastante alterado durante a construção e, mais tarde, ainda foram contruídos anexos para depósitos de lenha, abrigos para os animais e uma churrasqueira, tornando a área construída ainda maior. (Figura 36 e os desenhos das plantas, cortes e alçados estão apresentados na página seguinte.)

A habitação é constituída por 3 andares, a cave, o rés-do-chão e o primeiro piso, que são conectados por uma grande escadaria com iluminação natural. Os anexos estão distribuídos pelo terreno, porém a churrasqueira está ao nível do rés-do-chão.

O acesso à habitação é realizado a partir de uma rua sem saída, o que confere um ambiente sossegado ao local por não haver grande tráfego automóvel. A entrada é composta por 3 portões, um mais pequeno para pessoas e os outros dois com dimensões maiores para proporcionar a passagem automóvel. Possui ainda 3 portas de entrada, uma na cave e duas no rés-do-chão.

A cave é semienterrada e, apesar de ainda não estar terminada, possui uma pequena casa de banho, uma ampla garagem, uma zona de comer e outra de lazer, que durante muito tempo foram utilizadas para festas. Pelo facto de ser semienterrada, é a zona da casa com menos iluminação natural, com apenas uma porta, 3 janelas e a entrada da garagem, no entanto é onde existe um melhor conforto ambiental térmico.

O rés-do-chão é a zona mais utilizada pois possui todos os compartimentos que uma pessoa necessita numa habitação: uma casa de banho, um quarto, uma cozinha e uma sala. O exterior é completado por um grande terraço, que tanto serve para estacionamento como para convívios durante o bom tempo, e uma churrasqueira tradicional com forno a lenha, espaço em que a minha avó gosta de cozinhar e estar.

O primeiro piso é composto por 4 quartos e duas casas de banho. Do lado sul uma estreita, mas comprida varanda que liga dois dos quartos, o mais pequeno e o maior com casa de banho privada, e do lado norte os outros dois quartos restantes, um deles também servido por uma varanda.

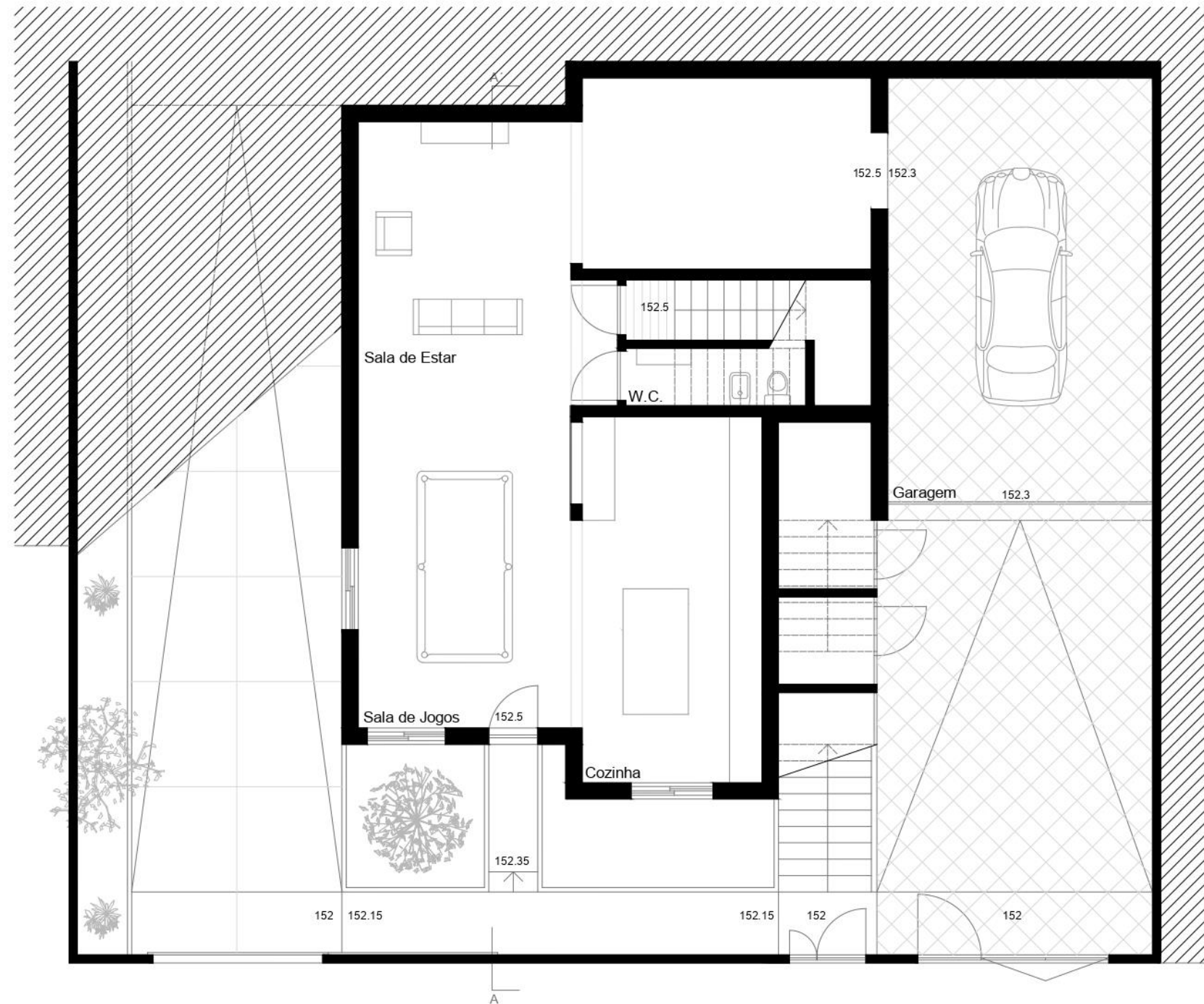
No início, quando se mudaram para esta casa, os meus avós dormiam no primeiro piso, no quarto com casa de banho privada. No entanto, com o passar dos anos e tendo a minha avó passado por cirurgias ao joelho, varizes entre outras, passaram a dormir no quarto do rés-do-chão de maneira a não terem que utilizar tanto as escadas. Todavia, até para chegar a este andar têm que realizar uma tarefa que já lhes custa, que é, ser necessário ou subir por uma rampa com um declive de aproximadamente 23% sem corrimãos, ou subir pelas escadas que apenas possuem corrimão de um dos lados. Estes são os problemas de mobilidade que eles enfrentam de momento. Com o passar dos anos, a previsão é que aumentem as suas dificuldades e que cada vez menos a casa corresponda às necessidades deles, passando de um abrigo seguro e confortável para se tornar um local perigoso e desagradável.

Aplicamos a esta casa, a Checklist Casa com Futuro. Assim esperamos identificar as barreiras arquitetónicas com que eles ainda se vão deparar e procurar maneiras de adaptar a habitação a esta nova fase de vida.

A Casa dos meus avós

Planta da Cave
Escala: 1/100

Norte: 



Escola de Arquitetura
Universidade do Minho


Ana Lopes
A71718

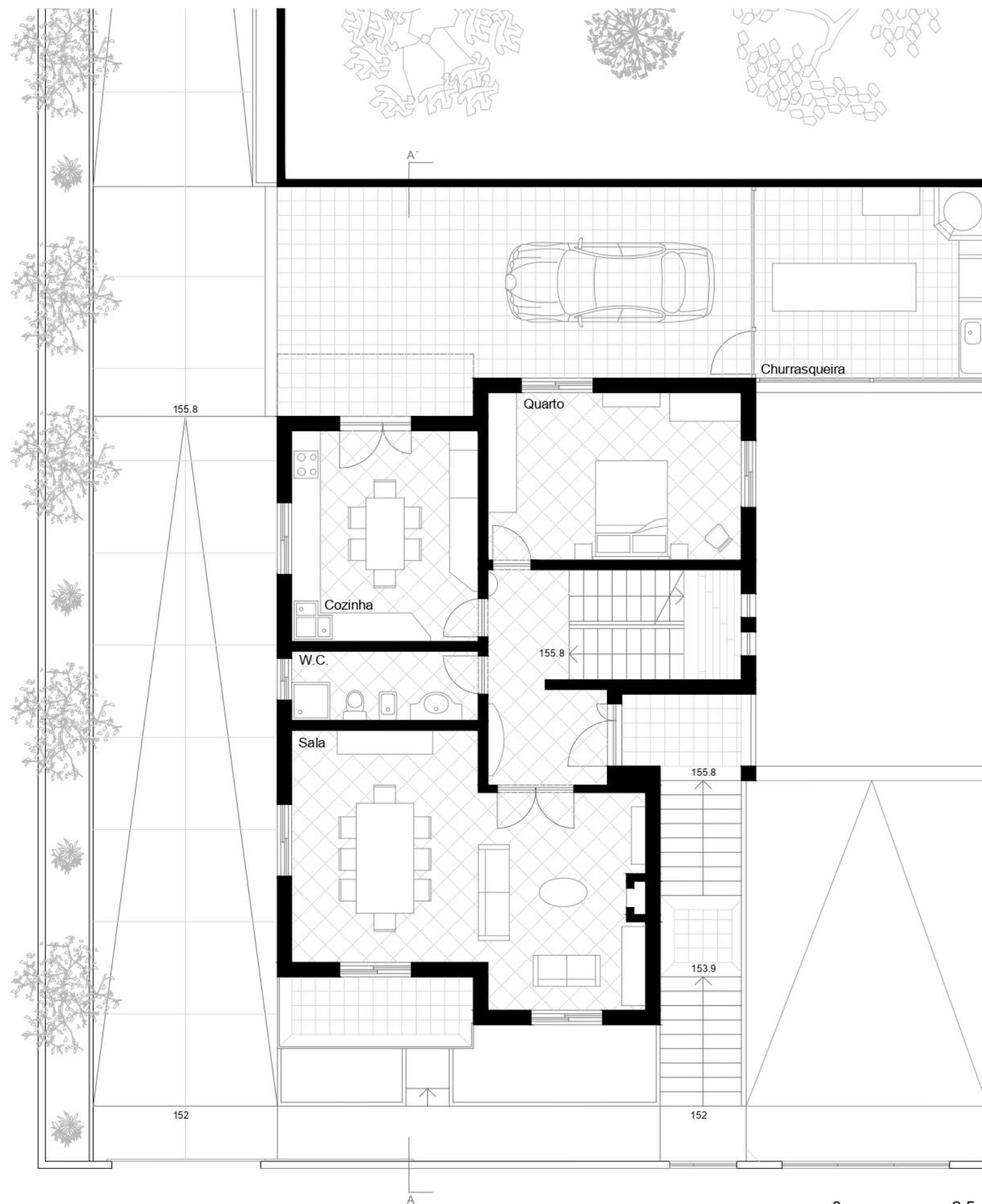
Título: A Casa do (Nosso) Futuro



A casa dos meus avós

Planta do Rés-do-Chão
Escala: 1/100

Norte: 



Escola de Arquitetura
Universidade do Minho


Ana Lopes
A71718

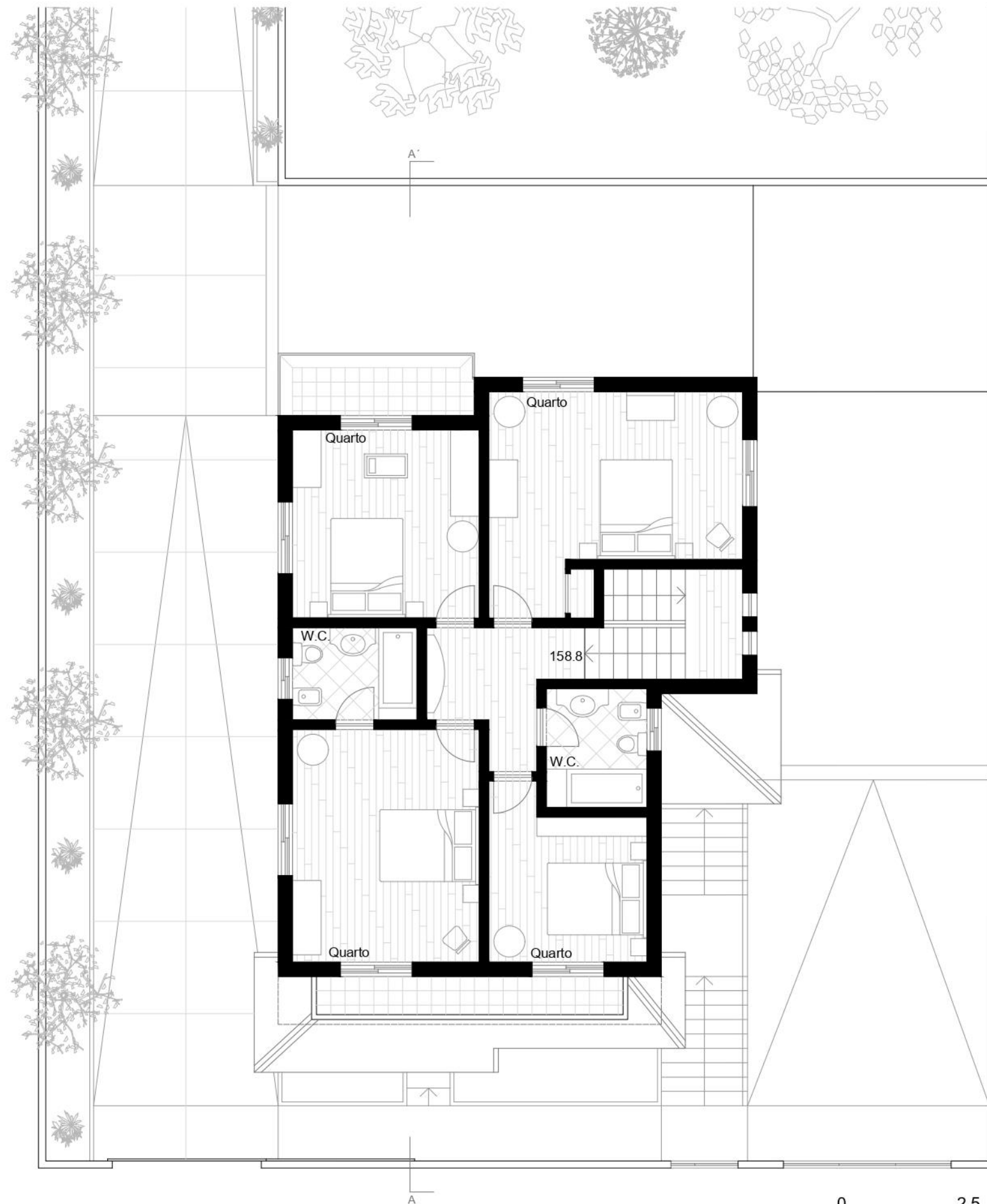
Título: A Casa do (Nosso) Futuro



A casa dos meus avós

Planta do 1º Piso
Escala: 1/100

Norte: 



Escola de Arquitetura
Universidade do Minho

Ana Lopes
A71718

Título: A Casa do (Nosso) Futuro

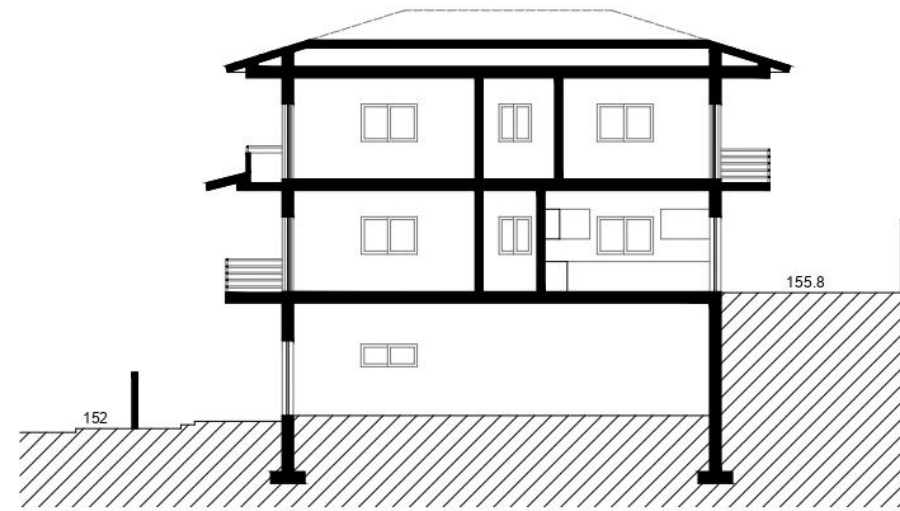
0 2.5 5 7.5



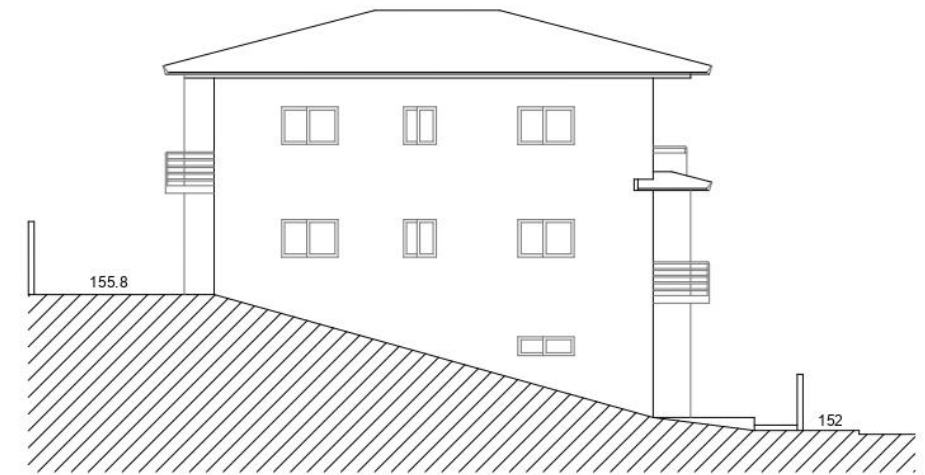
A casa dos meus avós

Corte AA' e Alçados
Escala: 1/200

Corte AA'



Alçado Oeste



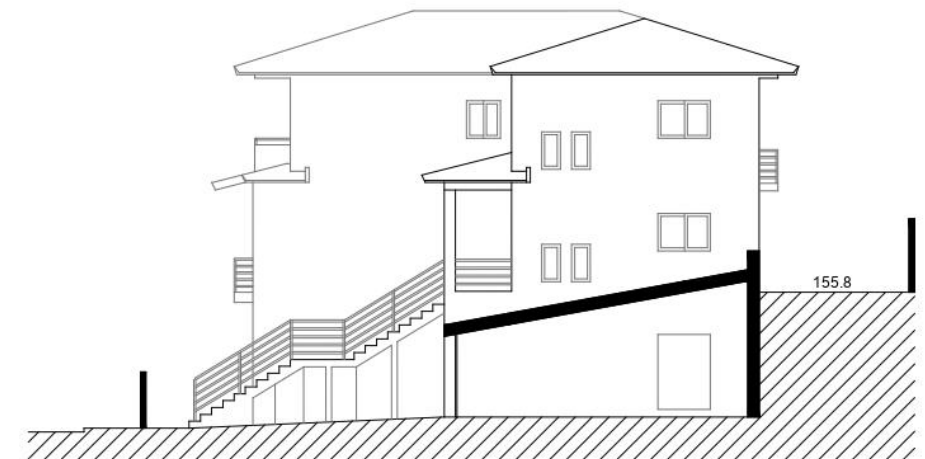
Alçado Norte



Alçado Sul



Alçado Este



Escola de Arquitetura
Universidade do Minho

Ana Lopes
A71718

Título: A Casa do (Nosso) Futuro



4.2.4. Checklist Casa com Futuro – leitura de resultados relativos à casa dos avós

Depois de aplicar a Checklist Casa com Futuro à habitação dos meus avós (apresentada em anexo), foi possível comparar os resultados obtidos com as respostas conseguidas com as casas dos estudantes.

Tabela 7 - Comparação entre os resultados das Casas dos Estudantes e da Casa dos meus Avós

	Casas dos Estudantes		Casa dos meus Avós	
	Funcional	Amigável	Funcional	Amigável
Total de princípios respondidos	28	40	22	35
x	6	11	9	13
%	21,4	27,5	40,9	37,1

A percentagem de respostas negativas, conseguida através do cálculo de mais de um terço, das casas dos estudantes é inferior do que na casa dos meus avós (como se pode verificar na tabela 7). Enquanto no primeiro caso na fonte Funcional obteve 21,4% e na Amigável 27,5, na habitação dos meus avós o resultado é superior, com 40,9% na Funcional e 37,1% na Amigável. Em 22 princípios Funcionais e 35 Amigáveis, 9 e 13, respetivamente, apresentam resultados negativos, adquirindo assim a percentagem apresentada em cima. Ao contrário das casas dos estudantes, a habitação dos meus avós peca mais nos princípios Funcionais, mas ambos serão apresentados de seguida na tabela 8.

Tabela 8 – Resultados Negativos da Casa dos meus Avós

Tópico	Fonte	Alínea	Princípio
Exterior	Funcional	1	Os edifícios devem ser dotados de pelo menos um percurso acessível, que proporcione o acesso seguro e confortável das pessoas com mobilidade condicionada entre a via pública, o local de entrada/saída principal e os espaços interiores.
Escadas	Amigável	3	Em caso de existirem, os degraus das escadas oferecem condições de segurança? A beira dos degraus está assinalada e tem faixa antiderrapante? Os degraus estão em bom estado de conservação? São regulares?
	Funcional	5	As escadas que vencerem desníveis superiores a 0,4 m devem possuir corrimãos de ambos os lados.
Rampas	Funcional	6	No início e fim, deve ter faixas com diferenciação de textura e cor contrastante relativamente ao pavimento adjacente.
	Amigável	6	Caso existam, as rampas oferecem condições de segurança? O início e o fim das rampas está assinalado? O pavimento é de material antiderrapante, mesmo quando molhado?
Corrimãos	Amigável	9	Os lanços de escadas com mais de 2 degraus ou as rampas com mais de 1.8m têm corrimãos de ambos os lados?
	Funcional	10	Se existirem corrimãos, devem ser instalados a uma altura do piso de 0,9 m e quando interrompidos ser curvados na direção do plano do suporte.

Corredores	Amigável	15	Os corredores não devem possuir obstáculos, como móveis ou elementos salientes
Hall de entrada	Funcional	16	Do lado exterior e interior das portas de acesso é possível inscrever uma zona de manobra para rotação de 360°.
Interior	Amigável	33	As tomadas elétricas são acessíveis e seguras para a pessoa (entre os 0.55m e 0.9m de altura)?
	Amigável	38	Os móveis para arrumos estão adequados à pessoa?
	Funcional	39	Se a zona livre permitir a aproximação frontal, os objectos devem situar-se entre um mínimo de 0.4m e 1.2m no máximo, enquanto que se for aproximação lateral devem situar-se entre um mínimo de 0.3m e 1.4m no máximo
	Amigável	39	As prateleiras estão a uma altura adequada (entre 0.3m e 1.8m de altura)?
Quarto	Amigável	41	Existe alguma janela ou varanda com visibilidade para o exterior (para a rua)? (permite que a pessoa seja avistada por terceiros)
Cozinha	Amigável	49	O lava-loiças permite a utilização sentado? (altura entre 0.85m e 1m)
Casa de banho	Funcional	50	Deve existir pelo menos uma instalação sanitária que seja equipada com, pelo menos, um lavatório, uma sanita, um bidé e uma banheira. Em alternativa à banheira, pode ser instalada uma base de duche com 0,8 m por 0,8 m desde que fique garantido o espaço para eventual instalação da banheira. E a disposição

			dos aparelhos sanitários e as características das paredes devem permitir a colocação de barras de apoio
	Funcional	51	A porta de acesso a instalações sanitárias onde sejam instalados aparelhos sanitários acessíveis deve ser de correr ou de batente abrindo para fora.
	Amigável	51	A porta abre para fora, possibilitando o auxílio em caso de queda?
	Funcional	54	Deve ser possível inscrever uma zona de manobra, não afetada pelo movimento de abertura da porta de acesso, que permita rotação de 360°
	Amigável	54	O espaço livre é suficiente para a pessoa se movimentar de uma forma autónoma ou com auxílio?
	Amigável	55	Os pavimentos são de material antiderrapante mesmo quando molhados?
	Amigável	56	A banheira ou base de duche oferecem condições de segurança? (superfícies antiderrapantes e caso necessário barras de apoio e cadeira de banho)

No “Exterior” (tópico 1 da fonte Funcional), percebemos que a habitação não é dotada de um percurso acessível entre a via pública, o local de entrada/saída principal e os espaços interiores, devido às escadas e rampas.

Nas “Escadas”, a beira dos degraus não está assinalada nem têm faixas antiderrapantes (tópico 3 da amigável) e não possuem corrimãos de ambos os lados (5 do Funcional), semelhante às “Rampas” que, tanto no fim como no início, não têm faixas com diferenciação de textura e cor contrastante relativamente ao pavimento adjacente, nem estão assinaladas (tópico 6 das duas fontes).

Existe falta de “Corrimãos” ou eles não são adequados, como podemos verificar no princípio 9 da fonte Amigável, pois os lanços de escadas com mais de 2 degraus ou as rampas com mais de 1.8m não têm corrimãos de ambos os lados, e no 10 da Funcional porque os corrimãos exteriores estão a 1m de altura do piso ao invés de 0.9m e os interiores não são curvados em direção ao plano de suporte.

Todos os “Corredores” têm móveis (princípio 15 da fonte Amigável) e no “Hall de entrada”, nem todas as portas de acesso permitem inscrever uma zona de manobra de 360° do lado interior e exterior (16 do Funcional).

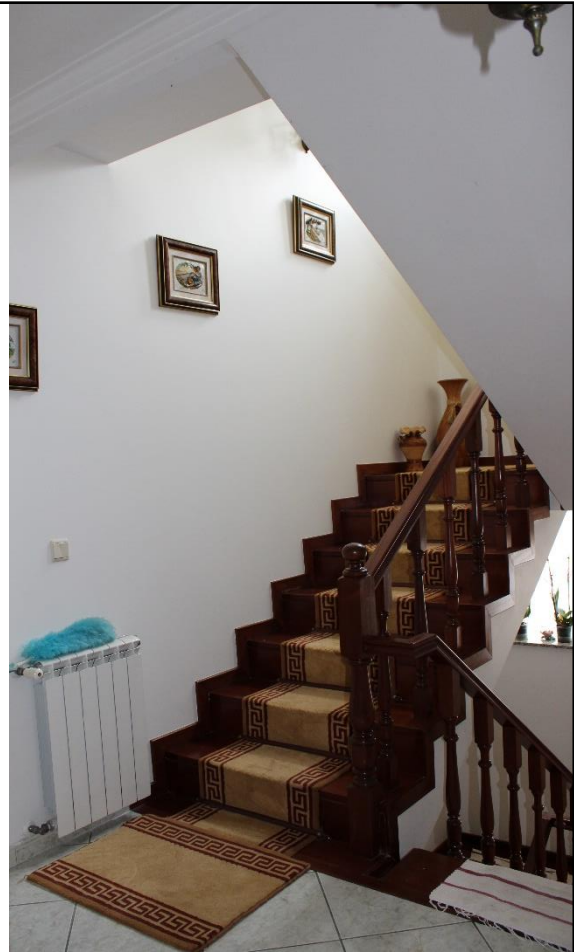
O “Interior” apresenta alguns problemas como as tomadas não serem acessíveis, pois em vez de estarem entre os 0.55m e 0.9m de altura, estão a 0.3m de altura e outras a 1.1m do chão (tópico 33 da Amigável), os móveis não serem adequados por alguns serem demasiado altos e/ou baixos (38 da fonte Amigável) e, por isso não permitem a aproximação frontal, porque os objectos não se situam entre 0.4m e 1.2m, nem lateral pois não se encontram entre um mínimo de 0.3m e 1.4m no máximo (39 da Funcional) e posto isto, as prateleiras também não estão a uma altura adequada (39 da Amigável).

Ao terem mudado para o “Quarto” do rés-do-chão perderam a visibilidade para o exterior (princípio 41 da fonte Amigável) e na “Cozinha” o lava-loiças não permite a utilização sentado (49 da Amigável) porque se encontra num canto e possui armário por baixo.

Para avaliar a “Casa de banho” escolhi a do rés-do-chão e é, claramente, o espaço que detém mais problemas na habitação. A porta de acesso não é de correr nem de batente para fora (51 Funcional e Amigável), não é possível inscrever uma zona de manobra que permita a rotação de 360° (54 da Funcional) e, conseqüentemente, o espaço livre não é suficiente para a pessoa se movimentar de uma forma autónoma ou com auxílio (54 da Amigável), não existe espaço para instalação de uma banheira (50 da Funcional), os pavimentos não são de material antiderrapante (55 da fonte Amigável) nem a base de duche (56 da Amigável).



Móvel de arrumação inadequado



Corrimão desapropriado



Entrada imprópria



Corrimão desapropriado

Figura 37 - Alguns Aspectos negativos da Casa dos meus Avós

4.2.5. Reforma para uma Casa com Futuro

De forma a melhorar a habitação dos meus avós de forma preventiva, antes de algum acidente, e visando a melhorar e cumprir mais princípios da Checklist é proposto um esquema de “reforma” cujos desenhos estão apresentados na página seguinte. As intervenções propostas serão indicadas de seguida através do percurso do exterior para o interior da habitação, embora a maior inquietação fosse a casa de banho.

Primeiramente a preocupação foi em dotar a casa com um percurso acessível entre o local de entrada/saída principal e os espaços interiores. No entanto a habitação possui 3 portas de entrada, 1 na cave e 2 no rés-do-chão, e optou-se por tornar o percurso para uma das portas de cada piso acessível.

Na entrada pela cave foram demolidas as poucas escadas existentes para darem lugar a uma rampa do lado oeste, escadas do lado este, e como do lado exterior não era possível inscrever uma zona de manobra para rotação de 360° foi alargado o passeio.

Tanto nas escadas e rampas construídas como existentes foram tomadas medidas de segurança ao munir a beira dos degraus com faixas antiderrapantes, utilizar material antiderrapante na rampa e fazendo com que o seu início e fim tenha diferenciação de textura e cor contrastante relativamente ao pavimento adjacente. Ademais aconselha-se a aplicação de corrimãos adequados e dos dois lados.

Para a entrada do rés-do-chão escolheu-se a porta da cozinha porque se pode estacionar o carro no terraço em frente, não sendo necessário enfrentar problemas como escadas e rampas. Contudo no interior da cozinha existe uma mesa que ocupa grande parte do espaço, não permitindo inscrever uma zona de manobra para rotação de 360°, sendo deste modo fundamental remover este móvel.

Como um dos princípios é que seja possível utilizar o lava-loiças sentado, e ele atualmente se encontra no canto não permitindo a sua utilização dessa forma, e como se retirou a mesa, resolveu-se alterar a bancada de forma a colocar o lava-loiças de frente para a janela e aplicando uma mesa embutida na bancada, aproveitando mais o espaço.

Por último, a zona que apresenta mais problemas e que é mais propícia a acidentes, na Casa de banho foi alterada a porta que é de batente abrindo para dentro por uma de correr e aumentou-se o espaço de forma a garantir espaço para eventual instalação da banheira e para ser possível inscrever uma zona de manobra que permita rotação de 360° de modo a que o espaço livre seja suficiente para a pessoa se movimentar de uma forma autónoma ou com auxílio. Aproveita-se a reforma para modificar os pavimentos e a superfície da base de duche para um material que seja antiderrapante. De momento ainda são dispensáveis as barras de apoio, mas, caso no futuro seja necessário, será possível a sua instalação.

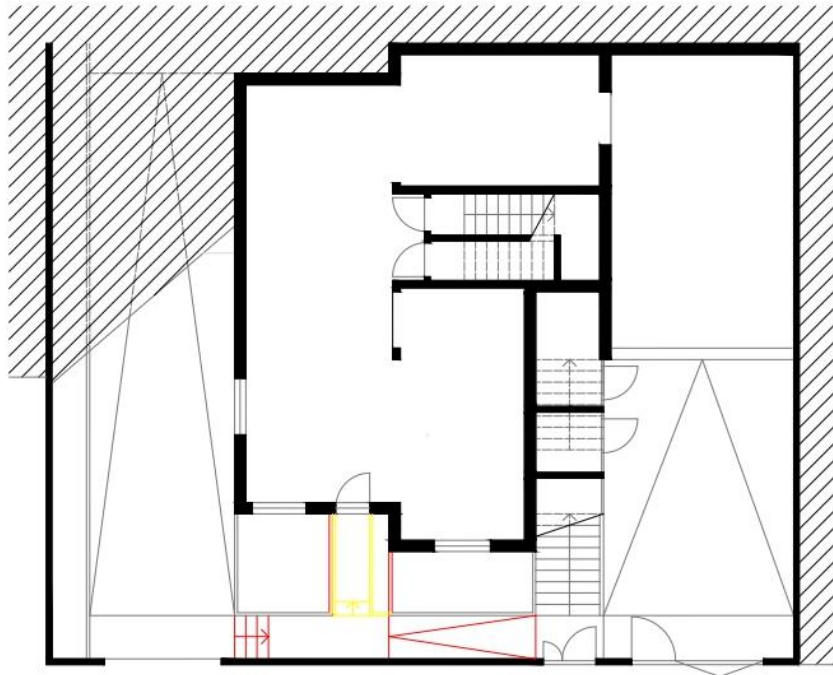
Adicionalmente pode-se prever a instalação de uma cadeira elevatória nas escadas interiores de modo a ligar de uma forma mais acessível os pisos.

Proposta de Reforma da Casa dos meus Avós
Plantas da Cave

Norte: 

Planta da Cave
Escala 1:200

 Demolir
 Construir

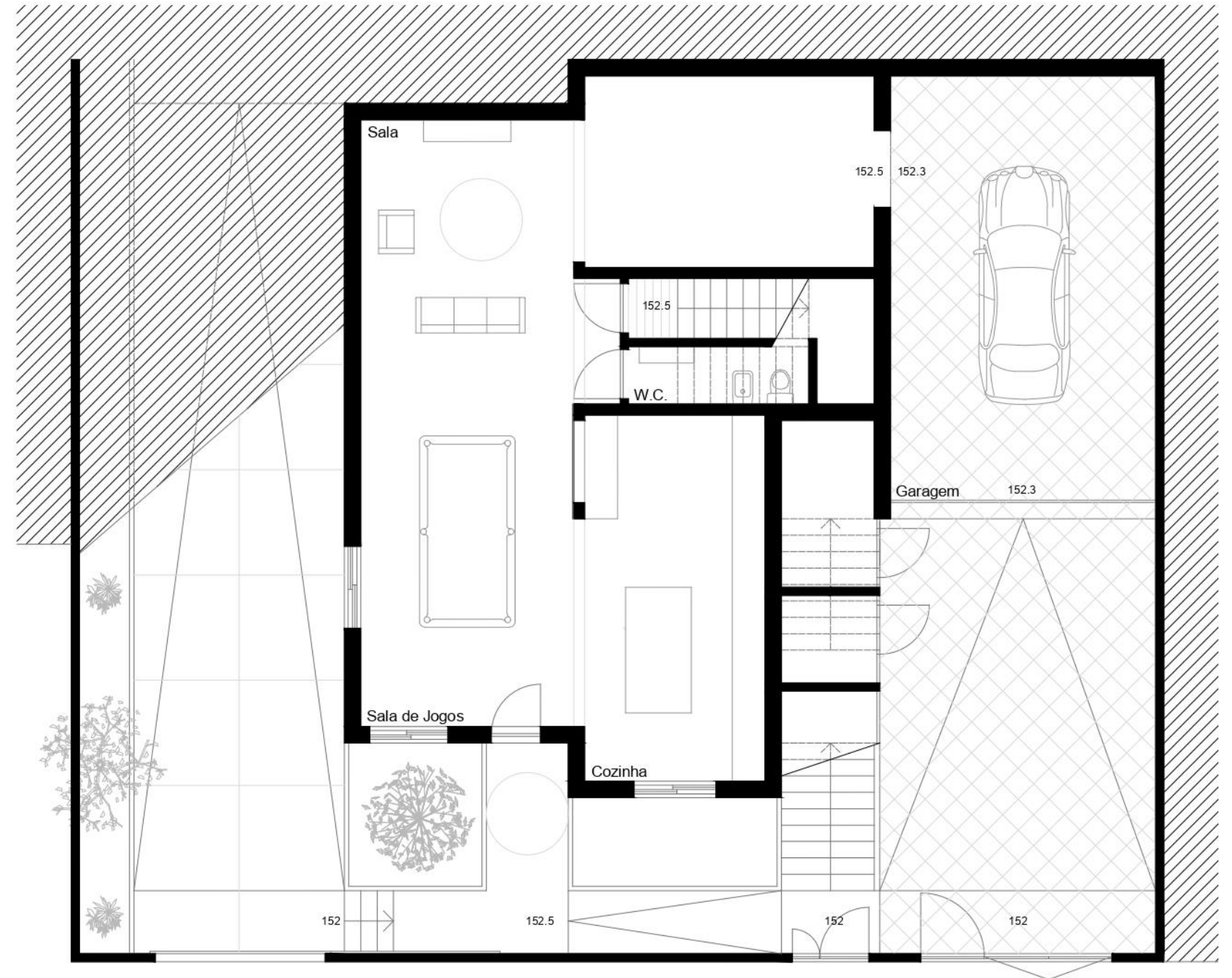


Escola de Arquitetura
Universidade do Minho

Ana Lopes
A71718

Título: A Casa do (Nosso) Futuro


Planta da Cave
Escala 1:100



0 2.5 5 7.5

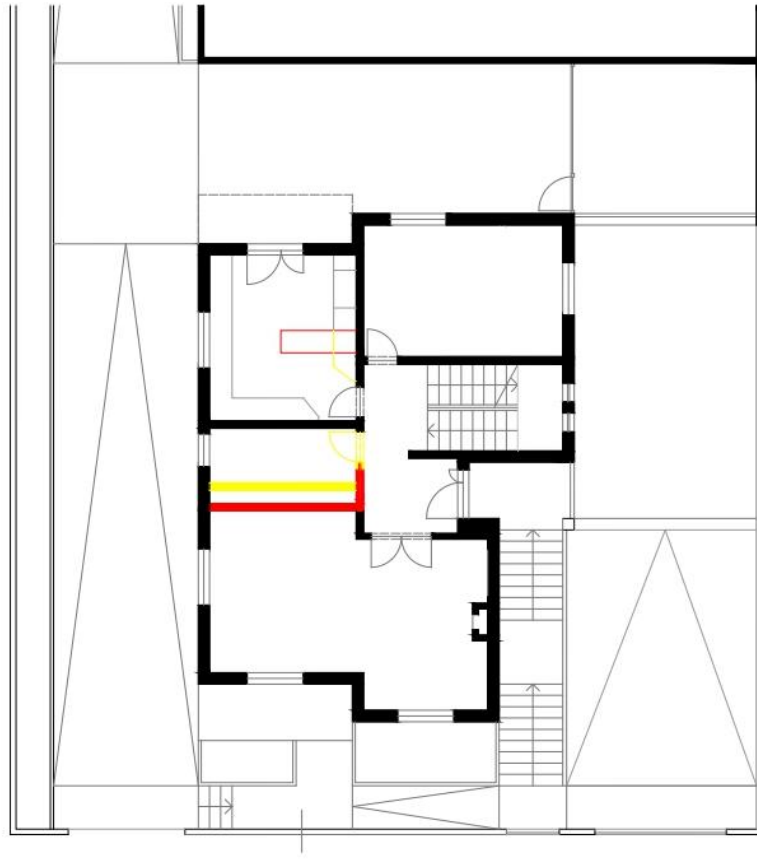


Proposta de Reforma da Casa dos meus Avós
Plantas do Rés-do-Chão

Norte: 

Planta do Rés-do-Chão
Escala 1:200

 Demolir
 Construir

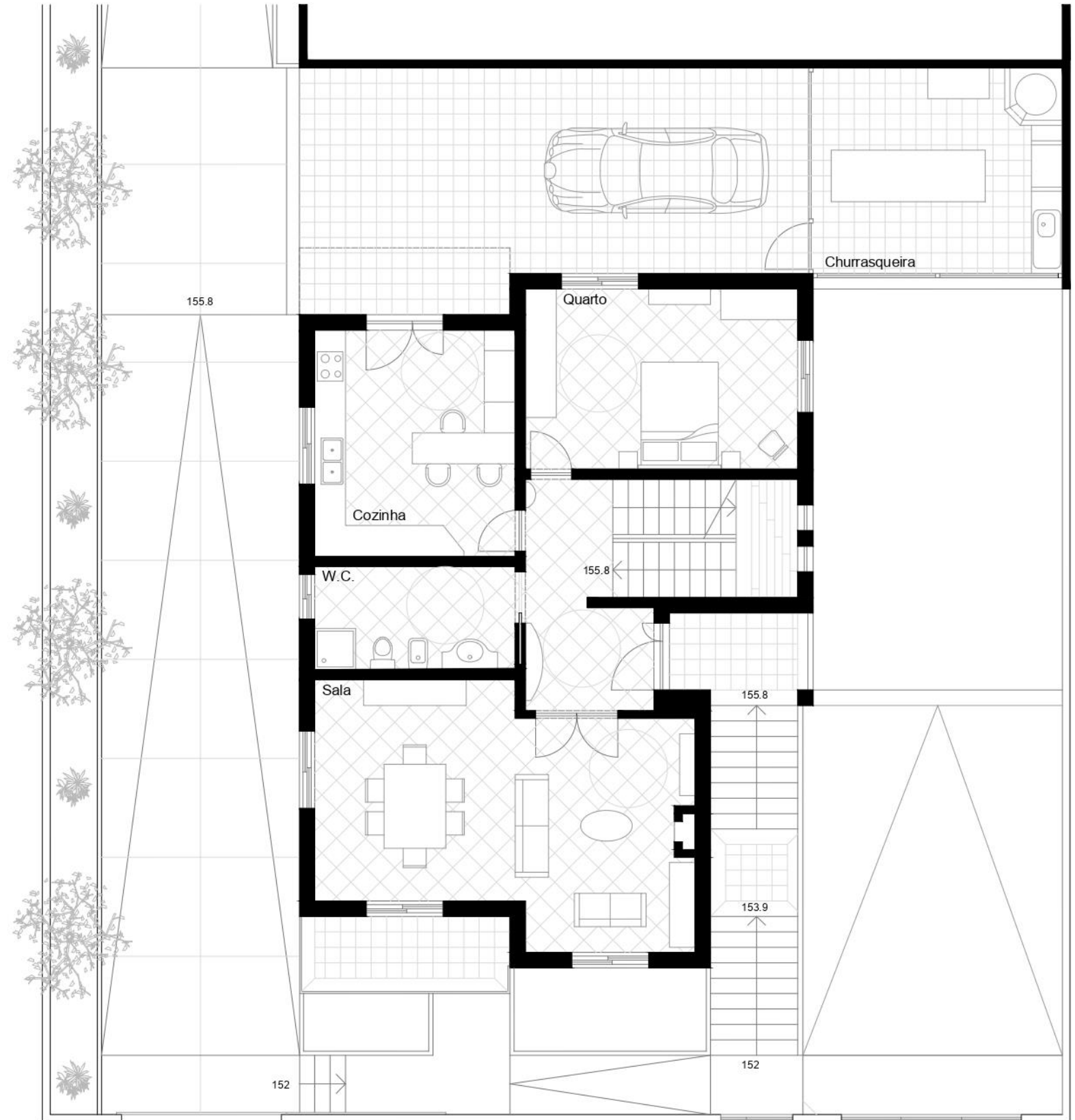


Escola de Arquitetura
Universidade do Minho

Ana Lopes
A71718

Título: A Casa do (Nosso) Futuro

Planta do Rés-do-Chão
Escala 1:100



0 2.5 5 7.5



4.2.6. Comparação de Resultados

Esta pequena reforma na habitação dos meus avós, aplicada nos acessos, escadas, rampas, casa de banho e cozinha, conseguiria melhorar os resultados na Checklist em 8 princípios Funcionais e 8 Amigáveis.

Os princípios que se mantiveram negativos são relativos aos móveis nos corredores, aos móveis e prateleiras não serem adequados, à altura das tomadas elétricas e à janela do quarto não ser virada para a rua. Apenas este último princípio é mais difícil de contornar, visto que os outros podem ser retificados ao mudar o mobiliário e aumentar ou diminuir a altura das tomadas elétricas.

Com a Reforma, a lista de verificação da casa dos meus avós fica com apenas com 1 princípio Funcional e 5 Amigáveis com resultados negativos. Desta forma, consegue obter melhores resultados do que os que foram adquiridos com as Casas dos Estudantes, como se pode ver nas tabelas 9 e 10.

Assim, podemos afirmar que pequenas alterações numa habitação podem fazer toda a diferença ao melhorar a qualidade de vida e de segurança dos seus habitantes.

Tabela 9 - Comparação dos Resultados obtidos com a Checklist

	Casas dos Estudantes		Casa dos meus Avós		Reforma Casa Avó	
	Funcional	Amigável	Funcional	Amigável	Funcional	Amigável
Total de princípios	28	40	22	35	22	35
✖	6	11	9	13	1	5
%	21,4	27,5	40,9	31,7	4,5	14,2

Tabela 10 – Resultados obtidos com a Checklist

Princípio	Moda		Casa Avós		Reforma Casa Avó	
	Funcional	Amigável	Funcional	Amigável	Funcional	Amigável
Exterior						
1	x	✓	x	✓	✓	✓
Circulação						
2	(-)	1*2	(-)	✓	(-)	✓
Escadas						
3	(-)	x	(-)	x	(-)	✓
4	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	x	(-)	x	(-)	✓	(-)
Rampas						
6	✓	✓	x	x	✓	✓
7	N/A	(-)	N/A	(-)	N/A	(-)
8	N/A	(-)	N/A	(-)	N/A	(-)
Corrimãos						
9	(-)	x	(-)	x	(-)	✓
10	✓	✓	x	✓	✓	✓
Elevador						
11	✓	(-)	N/A	(-)	N/A	(-)
12	1*2	(-)	N/A	(-)	N/A	(-)
13	✓	1*2	N/A	N/A	N/A	N/A
Corredores						
14	✓	(-)	✓	(-)	✓	(-)
15	✓	✓	✓	x	✓	x
Hall de Entrada						
16	✓	(-)	x	(-)		✓
17	(-)	✓	(-)	✓	(-)	✓
18	(-)	✓	(-)	✓	(-)	✓
19	(-)	✓	(-)	✓	(-)	✓
20	✓	(-)	✓	(-)	✓	(-)
21	(-)	✓	(-)	✓	(-)	✓
22	(-)	✓	(-)	N/A	(-)	N/A
Interior						
23	✓	(-)	✓	(-)	✓	(-)
24	✓	✓	✓	✓	✓	✓
25	(-)	✓	(-)	✓	(-)	✓
26	(-)	✓	(-)	✓	(-)	✓
27	✓	(-)	✓	(-)	✓	(-)
28	✓	(-)	✓	(-)	✓	(-)
29	(-)	✓	(-)	✓	(-)	✓
30	✓	(-)	✓	(-)	✓	(-)
31	✓	(-)	✓	(-)	✓	(-)
32	(-)	✓	(-)	✓	(-)	✓
33	(-)	1*2	(-)	x	(-)	x
34	(-)	✓	(-)	N/A	(-)	N/A
35	(-)	✓	(-)	✓	(-)	✓
36	(-)	x	(-)	✓	(-)	✓
37	(-)	✓	(-)	✓	(-)	✓
38	(-)	✓	(-)	x	(-)	x
39	✓	✓	x	x	x	x
40	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Quarto						
41	(-)	✓	(-)	x	(-)	x
42	(-)	✓	(-)	✓	(-)	✓
43	(-)	✓	(-)	✓	(-)	✓
Cozinha						
44	✓	(-)	✓	(-)	✓	(-)
45	✓	(-)	N/A	(-)	N/A	(-)
46	✓	(-)	✓	(-)	✓	(-)
47	(-)	✓	(-)	✓	(-)	✓
48	(-)	✓	(-)	N/A	(-)	N/A
49	(-)	✓	(-)	x	(-)	✓
Casa de Banho						
50	✓	(-)	x	(-)	✓	(-)
51	x	x	x	x	✓	✓
52	(-)	✓	(-)	✓	(-)	✓
53	(-)	✓	(-)	✓	(-)	✓
54	x	✓	x	x	✓	✓
55	(-)	x	(-)	x	(-)	✓
56	(-)	x	(-)	x	(-)	✓
Sala						
57	(-)	✓	(-)	N/A	(-)	N/A

Conclusão

Este estudo pretende promover uma sociedade inclusiva, influenciando o desenvolvimento soluções que passem pelo projeto arquitetónico e outras boas práticas relacionadas com os domínios de intervenção da Arquitetura. Nesse sentido, procurou conhecer várias dimensões da pessoa Idosa e da Habitação de forma a identificar e perceber alguns problemas das pessoas com idade avançada no contexto doméstico.

Por outro lado, esta investigação também pretendia reunir informação sobre algumas medidas que podem ser tomadas para aumentar o conforto e segurança de pessoas com incapacidades derivadas ou não da idade avançada. Para tal, foi necessário pesquisar o estado da arte, conhecer tecnologias e soluções adequadas e integradas na arquitetura, reunir testemunhos e fazer estudo de casos concretos.

No entanto, foi perceptível que a sociedade ainda não é inclusiva, notando que as pessoas idosas são vítimas de preconceito e abusos. Desta forma, é necessário continuar a discutir sobre o assunto e procurar maneiras de combater esta exclusão que nos afetará a todos, um dia.

Do estudo realizado constatou-se que tanto as habitações como os edifícios em geral, nem sempre são projetados a pensar nas pessoas com idade avançada. Mesmo na Lei, é possível notar algumas lacunas como o facto de um idoso poder necessitar de ajuda para realizar uma manobra de 360°.

Nas habitações analisadas vimos como há casos em que é possível alterar, fazer reformas de modo a apoiar as novas necessidades que a idade avançada necessita e o conforto desejado. Contudo existem muitas situações em que essas mudanças ficariam demasiado dispendiosas - ou que não seriam mesmo possíveis - o que leva as pessoas a terem que sair das suas próprias casas, a maioria contra vontade. Assim concluímos que é necessário pensar nestas questões previamente, na hora de projetar, de forma a conceber Casas com Futuro, que apoiem todas as fases da nossa vida, dispensando custos elevados numa futura reforma.

No final, pretendeu-se contribuir para a criação de instrumentos facilitadores de práticas inclusivas por projetistas e outros agentes relacionados com a criação da habitação. Assim, propõem-se uma Checklist para uma “Casa (com) Futuro” para todos, com o objetivo de promover a consciência

do problema por jovens arquitetos de modo a pensarem nestas questões ao projetar e/ou reabilitar habitações, e informar sobre algumas maneiras para atenuar as barreiras quer na fase inicial do projeto quer no dia-a-dia de uma pessoa idosa.

Quando a Eng^a Paula Teles foi questionada sobre bons exemplos em Portugal de Habitação Acessível e Inclusiva a sua resposta foi direcionada a habitação de estrato social mais elevado, sendo que isto levou a uma crítica e proposta de trabalho futuro. Qualquer que seja o produto acessível e inclusivo, quer seja uma habitação ou uma cadeira, deve ser, como o próprio nome o diz, acessível a todas as pessoas e não apenas a uma classe social.

Posto isto, é necessário que o ensino, a construção e a produção em geral, de todas as coisas, participem e tenham um papel mais ativo na inclusão e que esta seja embebida nos processos de conceção desde o início. Ademais é necessário normalizar os preços, disponibilizar produtos acessíveis e inclusivos a todas as pessoas e defender programas de financiamento para apoiar a adaptação das casas de pessoas idosas mais carenciadas.

Pelo que foi dito, e em resumo, cremos que este trabalho atingiu os objetivos enunciados. Pensamos que conseguimos promover uma sociedade inclusiva, conhecer várias dimensões da pessoa idosa e da Habitação, reunir informação sobre medidas e boas práticas e contribuir para a criação de instrumentos facilitadores de práticas inclusivas por projetistas.

Depois de elaborar esta investigação, pode-se afirmar que se ganhou uma nova visão e perspetiva sobre a problemática e esperamos ter contribuído para que tenham uma melhor compreensão desta através dos exemplos práticos e informação apresentados.

Contudo, este trabalho de investigação ainda pode ser aprofundado futuramente. Podemos aumentar o número de pesquisas, de pessoas questionadas e de respostas à lista de verificação. Ademais, seria relevante melhorar a Checklist ao adicionar novas fontes com novas informações.

Por último, é de salientar que ficamos muito mais sensibilizados para estas questões e já não é possível observar um projeto sem tentar perceber se possui barreiras arquitetónicas que afetam as pessoas idosas. Além do mais, gostamos de pensar que contribuímos para uma sociedade mais inclusiva e que, ao fazer chegar a Checklist a jovens arquitetos, os conseguimos sensibilizar para a responsabilidade que exercem sobre o futuro das suas obras.

Referências

Bibliografia:

Publicações

- Arnau, J., et al. (1997). *Nuevos Modos de Habitar – New ways of housing* (COACV).
- Bispo, R., & Falcato, J. (2006). *Experiências de Ensino do Design Inclusivo em Portugal* (Centro Português de Design).
- Bispo, R., & Gouveia, P. (2000). *Projeto Casa para Toda a Vida* (p. 86). Ação Social da Câmara Municipal de Lisboa.
- Boesiger, W. (1991). *Le Corbusier* (1ª edición español/inglés). Gustavo Gili, S. A.
- Bonfim, C. de J., et al. (1996). *População Idosa, Análise e Perspectivas A Problemática dos Cuidados Intrafamiliares*. 41.
- Branco, J. (2013). *Habitação em Portugal: Evolução e tendências* (p. 42). LNEC.
- Código do Trabalho, n. Lei n.º 7/2009, Constituição da República Portuguesa (2009).
- Dias, M. (2008). Formas Arquitectónicas Populares e Urbanas (Vernáculas) em Portugal (Sem se saber porquê e 49 legendas). Em *Portugal: Percursos de interculturalidade: Vol. 1º volume* (Biblioteca Nacional de Portugal; Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural (ACIDI, I.P), pp. 313–354).
- Ellard, C. (2019). *A Alma dos Lugares – Como a paisagem e o ambiente alteram o nosso comportamento e as nossas decisões* (1ª). Contraponto.
- Freire, S. (2008). *Um olhar sobre a Inclusão*. XVI(1), 17.
- Gill, J. (2004). *Access-Ability—Making technology more useable by people with disabilities*.
- Gonçalves, H., & Graça, J. (2004). *Conceitos Bioclimáticos para os Edifícios em Portugal* (DGGE / IP-3E). Tipografia Peres.

- Hollwich, M., & Krichels, J. (2016). *New Aging – Live smarter now to live better forever*. Penguin Books.
- Jornal Oficial da União Europeia. (2016). *Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia* [Carta].
- Marques, S. (2011). *Discriminação da Terceira Idade* (Fundação Francisco Manuel dos Santos). Relógio D'Água Editores.
- Martin, I., Santinha, G., Rito, S., & Almeida, R. (2012). Habitação para pessoas idosas: Problemas e desafios em contexto português. *Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, Envelhecimento demográfico*, 177–203.
- Myerson, J. (Ed.). (2017). *NEW OLD - Designing for our future selves*. the Design Museum.
- Oliveira, P. (2019, junho). Prevenção de Quedas em Idosos. + *Vida - Hospital de Braga*, 67.
- Organização Mundial da Saúde. (2015). *Resumo – Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde*.
- Organização Mundial da Saúde. (2008). *Guia Global: Cidade Amiga do Idoso*. 67.
- Pallasmaa, J. (2016). *Habitar* (Gustavo Gili).
- Rodrigues, S. (2009). *A Casa dos Sentidos—Crónicas de Arquitetura* (1.ª Edição). ARQCOOP - Cooperativa para a Inserção Profissional em Arquitetura, CRL.
- Roe, P. R. W. (Ed.). (2007). *Towards an inclusive future—Impact and wider potential of information and communication technologies*.
- Schneider, R., & Irigaray, T. (2008). O envelhecimento na atualidade: Aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Estudos de Psicologia*, 25(4), 585–593.
- Simões, J., & Bispo, R. (2006). *Design Inclusivo—Acessibilidade e Usabilidade em Produtos, Serviços e Ambientes* (Centro Português de Design, 2ª Edição, Vol. 1).

Dissertações de Mestrado

- Barbosa, A. (2002). *Conforto e Qualidade Ambiental no Habitat do Idoso* [Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em Arquitectura]. Faculdade de Arquitectura e Urbanismo da Universidade Federal do Rio de Janeiro.
- Caetano, D. (2013). *Solução de habitação evolutiva/adaptável—Proposta de sistema modular flexível* [Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em Arquitectura]. Universidade da Beira Interior.
- Daré, A. (2014). *Lighting Design: O significado da luz no design de interiores e na qualidade de vida dos idosos* [Dissertação para obtenção do Grau de Doutor em Design]. Faculdade de Arquitectura da Universidade de Lisboa.
- Hallack, M. (2017). *Centro de Convivência do Idoso: Arquitectura para a terceira idade* [Monografia para a conclusão do curso]. Universidade Federal de Juiz de Fora.
- Quevedo, A. (2002). *Residências para Idosos: Critérios de projeto* [Dissertação como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre]. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Yoshida, D. (2017). *Instrumento para avaliar a acessibilidade espacial na habitação destinada a moradores idosos* [Obtenção do grau de Mestre na Faculdade de Arquitectura, Artes e Comunicação]. Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho.

Artigos Online

- Abdalla, S. (2018, outubro 1). *Dia do Idoso: Casas bem planejadas reduzem em 40% acidentes domésticos com idosos*. Haus.

<https://www.gazetadopovo.com.br/haus/arquitetura/casas-planejadas-reduzem-acidentes-domesticos-idosos/>

Antunes, M. (2019, abril 27). *Visão / O que é o conceito de habitação multifamiliar que pode ser o futuro da habitação nas cidades*. *Jornal Visão*. <http://visao.sapo.pt/imobiliario/2019-04-27-O-que-e-o-conceito-de-habitacao-multifamiliar-que-pode-ser-o-futuro-da-habitacao-nas-cidades>

Barbosa, E., & Araujo, E. (2014). Edifícios e habitações sociais humanizados para idosos. *Universitas: Arquitetura e Comunicação Social*, 11(2), 7–16.

<https://doi.org/10.5102/uc.v11i2.2559>

Instituto Nacional de Estatística. (2018). *Península Ibérica em Números—2017*.

https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=277194881&PUBLICACOESmodo=2

Lusa. (2018). *Portugal é um dos países mais envelhecidos da UE à frente de Espanha*.

PÚBLICO. <https://www.publico.pt/2018/03/29/sociedade/noticia/portugal-e-um-dos-paises-mais-envelhecidos-da-ue-a-frente-de-espanha-1808478>

Mahmoud, L. (sem data). Casa para toda vida. *ÉPOCA*. Obtido 26 de Março de 2019, de

<http://revistaepoca.globo.com/Revista/Epoca/0,,EDR80173-5856,00.html>

Milheiro, A. (1999, abril 24). *Um inquérito que mudou a arquitectura*. PÚBLICO.

<https://www.publico.pt/1999/04/24/jornal/um-inquerito-que-mudou-a-arquitectura-132624>

ONU. (2019a, junho 15). *Um em cada seis idosos é vítima de abuso*. ONU News.

<https://news.un.org/pt/story/2019/06/1676481>

- ONU. (2019b, outubro 1). *Lei que rege habitação como direito humano entra em vigor em Portugal*. ONU News. <https://news.un.org/pt/story/2019/10/1689262>
- Redação. (2018, julho 27). *Flávia Ranieri apresenta um estúdio de 45 m² para idosos na CASACOR SP*. CASACOR. <https://casacor.abril.com.br/ambientes/flavia-ranieri-apresenta-um-estudio-de-45-m2-para-idosos-na-casacor-sp/>
- Reis, C. (2018, outubro 10). *Grau de incapacidade: O que é? Todas as informações que precisa saber*. Ekonomista. <https://www.e-konomista.pt/grau-de-incapacidade/>
- Silva, S. (2011, dezembro 24). *Uma quinta do Minho que faz da modernidade a sua marca*. PÚBLICO. <https://www.publico.pt/2011/12/24/jornal/uma-quinta-do-minho-que-faz-da-modernidade-a-sua-marca-23643533>
- Soares, E. (2019, março 4). *Cohousing: Uma nova forma de habitação com projetos já a nascer em Portugal*. idealista.pt/news. <https://www.idealista.pt/news/imobiliario/habitacao/2019/03/01/38939-cohousing-da-os-primeiros-passos-em-portugal-no-segmento-senior>
- Voitille, N. (2013, julho 6). *Casa Adaptada para Idosos: Introdução—Clique Arquitetura | Seu portal de Ideias e Soluções*. <https://www.cliquearquitetura.com.br/artigo/casa-adaptada-para-idosos-introducao.html>

Webgrafia

- APAV, A. à V.-. (2014). *Direitos da Pessoa Idosa*. <https://apav.pt/idosos/index.php/direitos-da-pessoa-idosa>

Diário da República n.º 192/2017, Série I de 2017-10-04. (sem data). *Decreto-Lei 125/2017,*

2017-10-04. Diário da República Eletrónico. Obtido 26 de Março de 2020, de

<https://dre.pt/home/-/dre/108244274/details/maximized>

Diário da República n.º152/2006, Série I de 2006-08-08. (sem data). *Decreto-Lei 163/2006,*

2006-08-08. Diário da República Eletrónico. Obtido 12 de Fevereiro de 2020, de

<https://dre.pt/pesquisa/-/search/538624/details/normal?q=Decreto->

[Lei+n.%C2%BA%20163%2F2006%2C%20de+8+de+agosto](https://dre.pt/pesquisa/-/search/538624/details/normal?q=Decreto-Lei+n.%C2%BA%20163%2F2006%2C%20de+8+de+agosto)

linkspatrocinaados. (2016, Setembro 24). *CliHotel—Residência Sénior—Lar Guimarães e Lar*

Braga. CliHotel - Lar e Residência Sénior - Guimarães. <https://clihotel.pt/>

Mobilidade PT · Paula Teles. (sem data). Obtido 17 de Fevereiro de 2020, de

<https://www.mobilidadept.com/paulateles>

Mys. (sem data). *mys.* Obtido 23 de Outubro de 2019, de <https://myseniordesign.com.br>

Referências de Imagens

Página	Figura	Referência
20	1	Extraída de: Centrape. (2017, Junho 14). <i>Violência contra os Idosos: Saiba como se prevenir</i> . http://centrape.org/blog/bem-estar/violencia-contra-os-idosos-saiba-como-se-prevenir/ (alterada pelo autor)
22	2	Extraída de: Escola Superior Saúde Santa Maria. (2018, Outubro 2). IDOSO NÃO! SÃO SÓ ANOS DE EXPERIÊNCIA ACUMULADA. <i>ESSSM</i> . https://www.santamariasaude.pt/blog/idoso-nao-sao-so-anos-de-experiencia-acumulada/ (alterada pelo autor)
32	3	Extraída de: <i>br.pinterest.com</i>
36	4	Extraída de: Hollwich, M., & Krichels, J. (2016). <i>New Aging – Live smarter now to live better forever</i> . Penguin Books. (alterada pelo autor)
42	5	Extraída de: Intuition Robotics. (sem data). <i>ElliQ, the sidekick for happier aging</i> . Obtido 21 de Maio de 2020, de https://elliq.com/
42	6	Extraída de: <i>De Toda Forma: Manual interativo da Samsung</i> . (sem data). Obtido 4 de Março de 2020, de https://www.detodaforma.com/2012/03/manual-interativo-samsung-impresso.html

42	7	<p>Extraída de: The NEW OLD at the Design Museum, London 12 January – 19 February 2017. Photography by Adam Woodward, installation views photographed by Luke Hayes.</p> <p>Myerson, J. (Ed.). (2017). <i>NEW OLD - Designing for our future selves</i>. the Design Museum.</p>
54	8	<p>Extraída de: Boesiger, W. (1991). <i>Le Corbusier</i> (1ª edición español/inglés). Gustavo Gili, S. A.</p>
54	9	Idem
54	10	Idem
54	11	<p>Extraída de: <i>Casa Vanna Venturi / Robert Venturi / IA+B</i>. (2012, Dezembro 14). ArchDaily Brasil. http://www.archdaily.com.br/br/01-86575/casa-vanna-venturi-slash-robert-venturi-slash-ia-plus-b</p>
54	12	Extraída de: <i>br.pinterest.com</i>
60	13	<p>Extraída de: Rafael Renzo. (sem data). <i>Flávia Ranieri apresenta um estúdio de 45 m² para idosos na CASACOR SP</i>. CASACOR. Obtido 21 de Maio de 2020, de https://casacor.abril.com.br/ambientes/flavia-ranieri-apresenta-um-estudio-de-45-m2-para-idosos-na-casacor-sp/</p>
60	14	Idem
60	15	Idem
60	16	Idem

64	17	Extraída de: <i>CliHotel—Residência Sénior—Lar Guimarães e Lar Braga</i> . (2016, Setembro 24). CliHotel - Lar e Residência Sénior - Guimarães. https://clihotel.pt/
64	18	Idem
64	19	Idem
64	20	Idem
74	21	Fotografia da autora
78	22	Fotografias da autora
82	23	Fotos cedidas pela Fraterna
84	24	Esquema elaborado pela autora
84	25	Fotografias da autora
88	26	Esquema elaborado pela autora
88	27	Fotografias da autora
90	28	Esquema elaborado pela autora
90	29	Extraída de: <i>Google Maps</i> . (sem data). Google Maps. Obtido 2 de Março de 2020, de https://www.google.pt/maps/@41.4446733,-8.2944592,3a,75y,86.58h,99.14t/data=!3m6!1e1!3m4!1sI5Ftlpn4loUZNK8cwRcs7w!2e0!7i13312!8i6656
92	30	Esquema elaborado pela autora
92	31	Fotografias da autora
94	32	Esquema elaborado pela autora
94	33	Fotografias da autora

106	34	Fotografias cedidas pelo: COELHO, JORGE - Casa de Sonho Inclusiva
110	35	Extraída de: Anna Kudinova. (sem data). <i>Check List Icon. Vector.</i> 123RF. Obtido 24 de Março de 2020, de https://br.123rf.com/photo_47618652_check-list-icon-vector.html (alterada pela autora)
12	36	Fotografias da autora
140	37	Fotografias da autora

Referências de Tabelas

Página/s	Tabela	Referência
58	1	Extraída de: Daré, A. (2014). <i>Lighting Design: O significado da luz no design de interiores e na qualidade de vida dos idosos</i> . Faculdade de Arquitetura da Universidade de Lisboa. Escala de competências básicas e alargadas
71	2	Extraída de: Diário da Repúblic. (sem data). <i>Regulamento Geral das Edificações Urbanas</i> . Área bruta dos fogos
71	3	Extraída de: Diário da República (sem data). <i>Regulamento Geral das Edificações Urbanas</i> . Área mínima dos compartimentos
96	4	Elaborada pelo autor Situação habitacional
114	5	Elaborada pela autora Resultados obtidos nas Casas dos Estudantes
118/119	6	Elaborada pela autora Resultados negativos das Casas dos Estudantes
135	7	Elaborada pela autora Comparação entre os resultados das Casas dos Estudantes e da Casa dos meus Avós
136 - 138	8	Elaborada pela autora Resultados negativos da Casa dos meus Avós
147	9	Elaborada pela autora

		Comparação dos resultados obtidos com a Checklist
148	10	Elaborada pela autora Resultados obtidos com a Checklist

Referências de Gráficos

Página/s	Gráfico	Referência
116	1	Elaborado pela autora Residentes das Habitações
	2	Elaborado pela autora Intervalo das Idades dos Habitantes das Casas dos Estudantes
	3	Elaborado pela autora Tipos de Construção das Casas dos Estudantes
	4	Elaborado pela autora Tipologias das Habitações
	5	Elaborado pela autora Data de Construção das Habitações

Anexos

1 - Declaração de Consentimento Informado

2 - Pensões e Complementos

3 - Tabela de Incapacidade

4 – Questionários

5 - Checklist

- Casa com Futuro
- Análise dos Resultados

6 - Tabela de Proximidades

7 – Entrevista à Doutora Paula Teles

8 - Conversa com a Doutora Filipa Meira

9 - Desenhos:

- Casa de Sonho Inclusiva

1 - Declaração de Consentimento Informado



Declaração de Consentimento Informado

No âmbito do estudo que está a ser realizado pela aluna Ana Rita Teixeira Lopes, do curso de Mestrado Integrado em Arquitetura da Universidade do Minho, com o tema “A casa do (nosso) futuro”, cujo objetivo é perceber os problemas das pessoas com idade avançada no contexto doméstico e institucional, conhecer materiais, tecnologias e soluções adequadas e integradas na arquitetura existente e projetar soluções que facilitem e prolonguem uma vida autónoma das pessoas idosas na sua própria casa.

Assim, como convidado a participar:

- Declaro que me foram explicados e compreendo os objetivos principais deste estudo.
- Compreendo que a minha participação neste estudo é voluntária, podendo desistir a qualquer momento, sem que essa decisão se reflita em qualquer prejuízo para mim.
- Entendo, ainda, que a minha identidade será totalmente preservada e que as informações cedidas são confidenciais e autorizo a sua divulgação de forma anónima.
- Concordo com a captura e/ou uso de:
 - Imagens fixas (fotografias)
 - Imagens em movimento (filme / vídeo)
 - Gravações de áudio

Depois de devidamente informado(a) autorizo a participação neste estudo.

Assinatura: _____

Data: 09/04/2019



Declaração de Consentimento Informado

No âmbito do estudo que está a ser realizado pela aluna Ana Rita Teixeira Lopes, do curso de Mestrado Integrado em Arquitetura da Universidade do Minho, com o tema “A casa do (nosso) futuro”, cujos objetivos são perceber os problemas das pessoas com idade avançada no contexto doméstico e institucional, conhecer materiais, tecnologias e soluções adequadas e integradas na arquitetura existente e projetar soluções que facilitem e prolonguem uma vida autónoma das pessoas idosas na sua própria casa.

A aluna compromete-se com a confidencialidade dos dados obtidos junto dos utentes e pede à direção da Fraterna, Centro De Comunicação E Solidariedade Social, a participar declarando que:

- Foram explicados e compreende os objetivos principais deste estudo.
- Compreende que a participação neste estudo é voluntária, podendo desistir a qualquer momento, sem que essa decisão se reflita em qualquer prejuízo.
- Entende, ainda, que a identidade dos utentes será totalmente preservada e que as informações cedidas são confidenciais e autoriza a sua divulgação de forma anónima.
- Concorda com a captura e/ou uso de imagens fixas (fotografias).

Assinatura: _____



Data: 12/12/2019



Declaração de Consentimento Informado

No âmbito do estudo que está a ser realizado pela aluna Ana Rita Teixeira Lopes, do curso de Mestrado Integrado em Arquitetura da Universidade do Minho, com o tema "A casa do (nosso) futuro", cujos objetivos são perceber os problemas das pessoas com idade avançada no contexto doméstico e institucional, conhecer materiais, tecnologias e soluções adequadas e integradas na arquitetura existente e projetar soluções que facilitem e prolonguem uma vida autónoma das pessoas idosas na sua própria casa.

Assim, como convidado(a) a participar:

- Declaro que me foram explicados e compreendo os objetivos principais deste estudo.
- Compreendo que a minha participação neste estudo é voluntária, podendo desistir a qualquer momento, sem que essa decisão se reflita em qualquer prejuízo para mim.
- Entendo, ainda, que a minha identidade será totalmente preservada e que as informações cedidas são confidenciais e autorizo a sua divulgação de forma anónima.
- Concordo com a captura e/ou uso de:
 - Imagens fixas (fotografias)
 - Imagens em movimento (filme / vídeo)
 - Gravações de áudio

Depois de devidamente informado(a) autorizo a participação neste estudo.

Assinatura: _____

Data: 28/06/2019



Declaração de Consentimento Informado

No âmbito do estudo que está a ser realizado pela aluna Ana Rita Teixeira Lopes, do curso de Mestrado Integrado em Arquitetura da Universidade do Minho, com o tema "A casa do (nosso) futuro", cujos objetivos são perceber os problemas das pessoas com idade avançada no contexto doméstico e institucional, conhecer materiais, tecnologias e soluções adequadas e integradas na arquitetura existente e projetar soluções que facilitem e prolonguem uma vida autónoma das pessoas idosas na sua própria casa.

Assim, como convidado(a) a participar:

- Declaro que me foram explicados e compreendo os objetivos principais deste estudo.
- Compreendo que a minha participação neste estudo é voluntária, podendo desistir a qualquer momento, sem que essa decisão se reflita em qualquer prejuízo para mim.
- Entendo, ainda, que a minha identidade será totalmente preservada e que as informações cedidas são confidenciais e autorizo a sua divulgação de forma anónima.
- Concordo com a captura e/ou uso de:
 - Imagens fixas (fotografias)
 - Imagens em movimento (filme / vídeo)
 - Gravações de áudio

Depois de devidamente informado(a) autorizo a participação neste estudo.

Assinatura: _____

Data: 28/06/2019



Declaração de Consentimento Informado

No âmbito do estudo que está a ser realizado pela aluna Ana Rita Teixeira Lopes, do curso de Mestrado Integrado em Arquitetura da Universidade do Minho, com o tema “A casa do (nosso) futuro”, cujos objetivos são perceber os problemas das pessoas com idade avançada no contexto doméstico e institucional, conhecer materiais, tecnologias e soluções adequadas e integradas na arquitetura existente e projetar soluções que facilitem e prolonguem uma vida autónoma das pessoas idosas na sua própria casa.

Assim, como convidado(a) a participar:

- Declaro que me foram explicados e compreendo os objetivos principais deste estudo.
- Compreendo que a minha participação neste estudo é voluntária, podendo desistir a qualquer momento, sem que essa decisão se reflita em qualquer prejuízo para mim.
- Entendo, ainda, que a minha identidade será totalmente preservada e que as informações cedidas são confidenciais e autorizo a sua divulgação de forma anónima.
- Concordo com a captura e/ou uso de:
 - Imagens fixas (fotografias)
 - Imagens em movimento (filme / vídeo)
 - Gravações de áudio

Depois de devidamente informado(a) autorizo a participação neste estudo.

Assinatura: Virgínia Lameiras

Data: 28/06/2019



Declaração de Consentimento Informado

No âmbito do estudo que está a ser realizado pela aluna Ana Rita Teixeira Lopes, do curso de Mestrado Integrado em Arquitetura da Universidade do Minho, com o tema "A casa do (nosso) futuro", cujos objetivos são perceber os problemas das pessoas com idade avançada no contexto doméstico e institucional, conhecer materiais, tecnologias e soluções adequadas e integradas na arquitetura existente e projetar soluções que facilitem e prolonguem uma vida autónoma das pessoas idosas na sua própria casa.

Assim, como convidado(a) a participar:

- Declaro que me foram explicados e compreendo os objetivos principais deste estudo.
- Compreendo que a minha participação neste estudo é voluntária, podendo desistir a qualquer momento, sem que essa decisão se reflita em qualquer prejuízo para mim.
- Entendo, ainda, que a minha identidade será totalmente preservada e que as informações cedidas são confidenciais e autorizo a sua divulgação de forma anónima.
- Concordo com a captura e/ou uso de:
 - Imagens fixas (fotografias)
 - Imagens em movimento (filme / vídeo)
 - Gravações de áudio

Depois de devidamente informado(a) autorizo a participação neste estudo.

Assinatura: Ana Rita Teixeira Lopes

Data: 28/06/2019



Declaração de Consentimento Informado

No âmbito do estudo que está a ser realizado pela aluna Ana Rita Teixeira Lopes, do curso de Mestrado Integrado em Arquitetura da Universidade do Minho, com o tema “A casa do (nosso) futuro”, cujos objetivos são perceber os problemas das pessoas com idade avançada no contexto doméstico e institucional, conhecer materiais, tecnologias e soluções adequadas e integradas na arquitetura existente e projetar soluções que facilitem e prolonguem uma vida autónoma das pessoas idosas na sua própria casa.

Assim, como convidado(a) a participar:

- Declaro que me foram explicados e compreendo os objetivos principais deste estudo.
- Compreendo que a minha participação neste estudo é voluntária, podendo desistir a qualquer momento, sem que essa decisão se reflita em qualquer prejuízo para mim.
- Entendo, ainda, que a minha identidade será totalmente preservada e que as informações cedidas são confidenciais e autorizo a sua divulgação de forma anónima.
- Concordo com a captura e/ou uso de:
 - Imagens fixas (fotografias)
 - Imagens em movimento (filme / vídeo)
 - Gravações de áudio

Depois de devidamente informado(a) autorizo a participação neste estudo.

Assinatura: Cecília Filipe Vieira Machado

Data: 12/03/2019



Declaração de Consentimento Informado

No âmbito do estudo que está a ser realizado pela aluna Ana Rita Teixeira Lopes, do curso de Mestrado Integrado em Arquitetura da Universidade do Minho, com o tema “A casa do (nosso) futuro”, cujos objetivos são perceber os problemas das pessoas com idade avançada no contexto doméstico e institucional, conhecer materiais, tecnologias e soluções adequadas e integradas na arquitetura existente e projetar soluções que facilitem e prolonguem uma vida autónoma das pessoas idosas na sua própria casa.

Assim, como convidado(a) a participar:

- Declaro que me foram explicados e compreendo os objetivos principais deste estudo.
- Compreendo que a minha participação neste estudo é voluntária, podendo desistir a qualquer momento, sem que essa decisão se reflita em qualquer prejuízo para mim.
- Entendo, ainda, que a minha identidade será totalmente preservada e que as informações cedidas são confidenciais e autorizo a sua divulgação de forma anónima.
- Concordo com a captura e/ou uso de:
 - Imagens fixas (fotografias)
 - Imagens em movimento (filme/vídeo)
 - Gravações de áudio

Depois de devidamente informado(a) autorizo a participação neste estudo.

Assinatura: _____

Data: 13/3/2020

2 - Pensões e Complementos

Pensões e Complementos:

- Pensão de invalidez (destinado a proteger as pessoas que se encontrem nas situações de incapacidade permanente para o trabalho) (*Pensão de invalidez - seg-social.pt*, [s.d.])
- Pensão de velhice (mais conhecida como reforma, destina-se a proteger os beneficiários do regime geral de Segurança Social, na situação de velhice, substituindo as remunerações de trabalho) (*Pensão de velhice - seg-social.pt*, [s.d.])
- Complemento solidário para idosos (para ajudar os idosos de baixos recursos, com idade igual ou superior à idade normal de acesso à pensão de velhice) (*Complemento solidário para idosos - seg-social.pt*, [s.d.])
- Prestação social para a inclusão (para pessoas com deficiência, com grau de incapacidade igual ou superior a 60% e com idade igual ou superior a 18 anos) (Departamento de Prestações e Contribuições, 2019)
- Complemento por dependência (dada aos pensionistas que se encontram numa situação de dependência e que precisam da ajuda de outra pessoa para satisfazer as necessidades básicas da vida quotidiana) (Centro Nacional de Pensões, 2019)

3 - Tabela de Incapacidade

Tabela de Incapacidade:

A tabela nacional que define o grau de incapacidade está dividida por diversas categorias e capítulos que dizem respeito a cada conjunto de sequelas, tais como:

- Aparelho locomotor;
- Dismorfias (cicatrices e hérnias);
- Neurologia e Neurocirurgia;
- Otorrinolaringologia;
- Oftalmologia;
- Angiocardiologia;
- Pneumologia;
- Nefrologia/Urologia;
- Gastroenterologia/Aparelho Digestivo;
- Psiquiatria;
- Dermatologia;
- Órgãos de reprodução;
- Hematologia;
- Endocrinologia;
- Estomatologia;
- Oncologia.

O grau de incapacidade dessas sequelas é designado através de uma percentagem e divididas em três níveis distintos, ligeiro, moderado e grave e a cada dano corporal corresponde uma percentagem da tabela, sendo que a soma das percentagens e respetivos coeficientes corresponde à totalidade da incapacidade. (Grau de incapacidade, 2018)

4 – Questionários

Questionários

Leitura dos resultados

Idade?

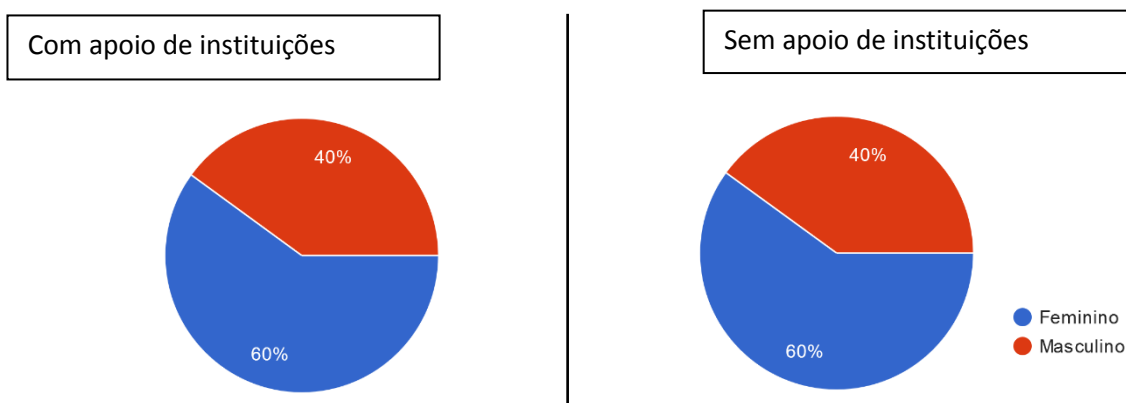
Como referido em cima, a escolha dos inquiridos passou pela redução da faixa etária para um grupo compreendido entre os 70 e os 85 anos.

No primeiro grupo os inquiridos detinham as idades de 71,74,80,81 e 84, enquanto que no segundo 70,72,75,81 e 84. Realizando a média o primeiro grupo apresenta-se como sendo mais velho com 78 anos para os 76.4 do segundo grupo, no entanto esta diferença não é de grande relevância pois se encontram dentro da mesma faixa que foi reduzida propositadamente para este efeito.

Com apoio de instituições (média de 78 anos)	Sem apoio de instituições (média de 76.4 anos)
84	84
74	75
81	70
80	81
71	72

Sexo?

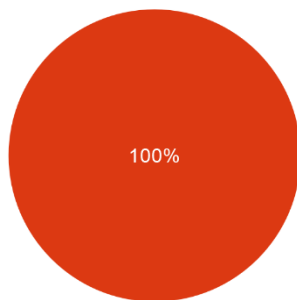
Por coincidência, obtive o mesmo número de inquiridos com o mesmo sexo nos dois grupos. 3 mulheres para dois homens o que resulta em 40% do sexo masculino e 60% do feminino.



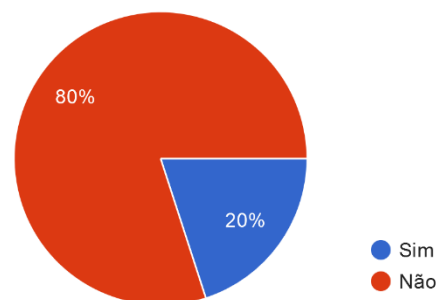
Possui algum problema físico?

A esta pergunta o primeiro grupo foi unanime na resposta de que não possuía nenhum problema físico, obtendo 100% com a resposta não, em relação ao segundo em que uma pessoa respondeu que possuía, dando 80% para o não e 20% para o sim.

Com apoio de instituições



Sem apoio de instituições



Se sim, qual ou quais?

Como só uma pessoa respondeu que tinha problemas físicos, só existe uma resposta dizendo que se trata de artrose.

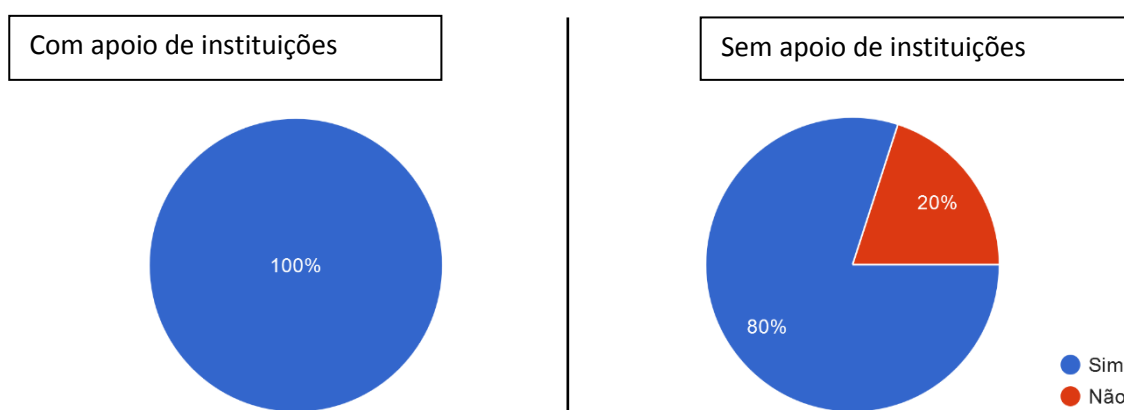
Sem apoio de instituições

Artrose

Tem algum problema de saúde?

Esta questão alcançou mais uma vez a unanimidade no primeiro grupo, todos responderam que sim, enquanto no segundo uma pessoa respondeu que não, resultado em 20% de respostas com não para 80% que sim.

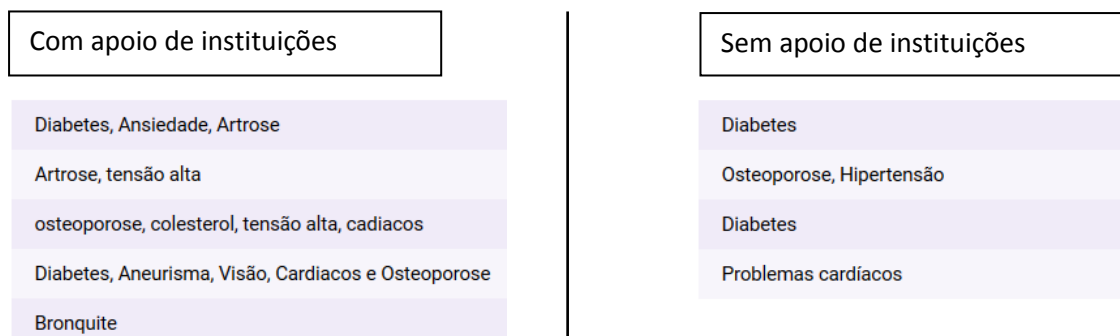
Talvez não seja apropriado dizer, visto a margem ser tão pequena, mas podemos pensar que um dos fatores para as pessoas procurarem apoios externos ser o facto de possuir problemas de saúde.



Se sim, qual ou quais?

Este ponto revelou que a distinção entre problemas físicos e de saúde é ténue e levou a confusões por parte dos inquiridos, visto que à pergunta se possuíam algum problema físico uma pessoa respondeu que sim porque tinha artrose e nesta sobre os problemas de saúde também existe respostas incluindo a artrose.

O primeiro grupo apresenta mais problemas de saúde e mais variados, um dos inquiridos apresenta diabetes, ansiedade e artrose, outro artrose e tensão alta, outro osteoporose, colesterol, tensão alta e problemas cardíacos, outro diabetes, aneurisma, problemas de visão, cardíacos e osteoporose, e por último um com bronquite. No segundo grupo, dois apresentam diabetes, outro osteoporose e hipertensão e por último um revela problemas cardíacos.

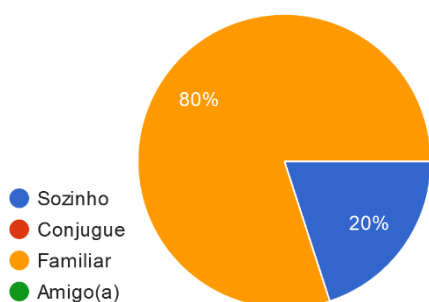


Com quem reside?

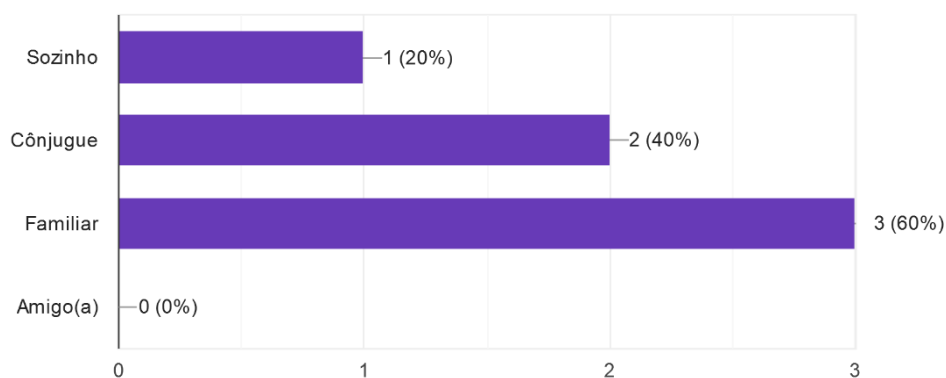
Das pessoas do Centro de Dia que responderam a este questionário apenas uma morava sozinha (20%), enquanto as outras residem com familiares (80%), dos outros inquiridos, uma pessoa mora sozinha, uma com o conjugue e familiar, duas apenas com familiar e outro só com o conjugue.

Esta questão em questionário não levanta outros assuntos, mas em conversa com os idosos revelou problemas e respostas a outros assuntos. Uma senhora confessou que estava no Centro de Dia porque vivia com a filha e esta se sentia melhor sabendo que a mãe tinha companhia e estava segura enquanto ela se encontrava no trabalho, outra que vivia com o filho, mas que devido aos problemas familiares preferia viver sozinha ou, até mesmo, ficar num lar. Foi possível perceber que a situação em que eles se encontram nem sempre é o que eles desejam, em muitos casos não são ouvidos, o que leva a uma tristeza profunda e ao sentimento de que estão a mais.

Com apoio de instituições



Sem apoio de instituições

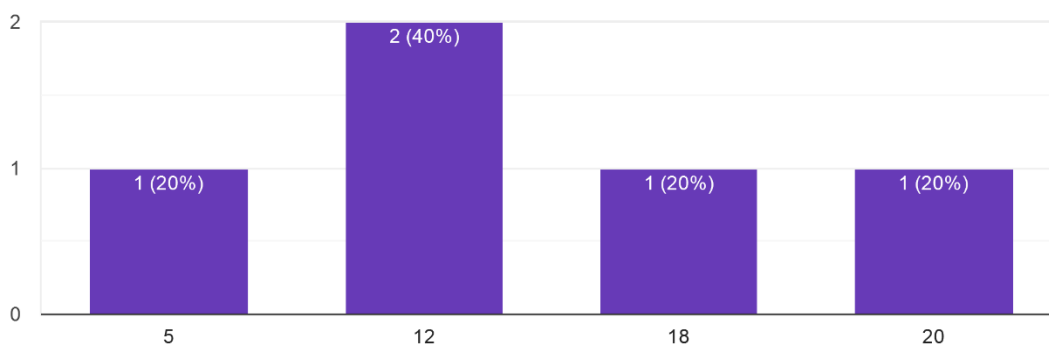


Há quanto tempo vive na sua morada atual?

As respostas foram bastante variáveis, marcando uma diferença entre os dois grupos. No primeiro as respostas estão compreendidas entre os 5 e os 20 anos, sendo elas uma de 5, duas de 12, outra com 18 e por último uma de 20, enquanto que no segundo variam entre os 21 e os 61 anos, sendo elas 21, 30, 35, 50 e outro de 61 anos.

Quanto ao tempo que residem nas suas casas, é notável que é bem mais curto nos inquiridos que possuem ajuda externa, podendo se tratar de uma causa para necessitarem de ajuda, mas para se afirmar esta teoria teriam que ser avaliadas outras questões tais como há quanto tempo possuem essa ajuda, o motivo para se terem mudado ou as questões em específico que os levaram a procurar ajuda.

Com apoio de instituições

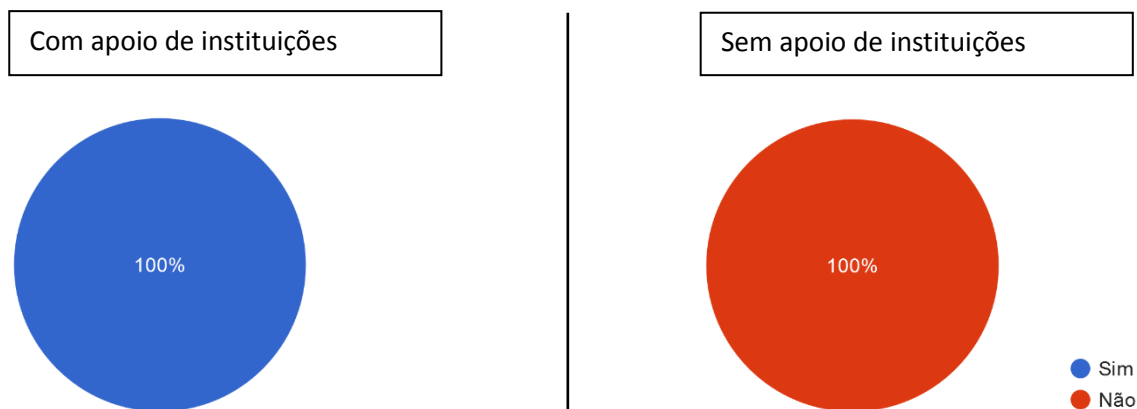


Sem apoio de instituições

50 anos
35
21 anos
61
30

Possui algum tipo de apoio exterior?

O resultado aqui já é sabido visto que foi a forma como separei os grupos. No primeiro todos possuem ajuda externa e no segundo não a detêm.



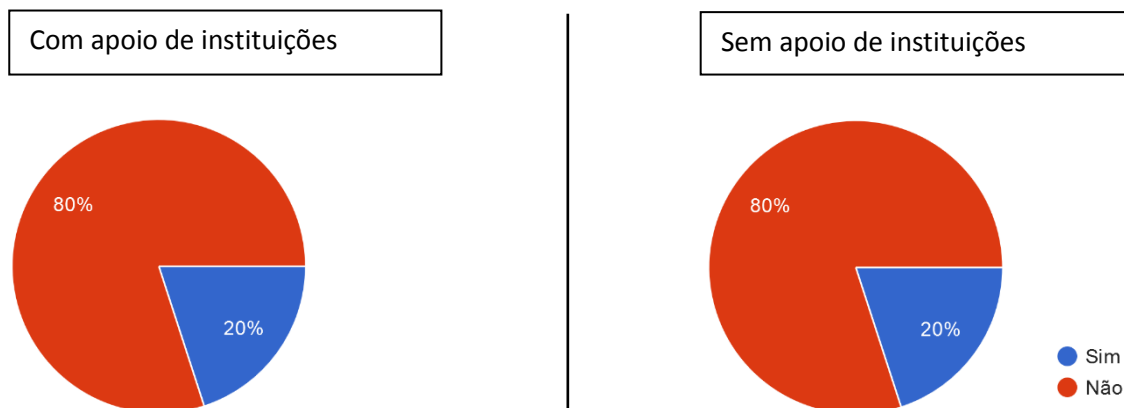
Se sim, qual ou quais?

No primeiro grupo todos contam com pelo menos a ajuda do Centro de dia, sendo que outros ainda possuem empregadas de limpeza ou o Serviço de Apoio ao Domicílio.

Com apoio de instituições
Centro de dia
Centro de dia, empregada de limpeza e Serviço de apoio ao domicilio
Centro de dia

O edifício onde reside possui condições de acessibilidade?

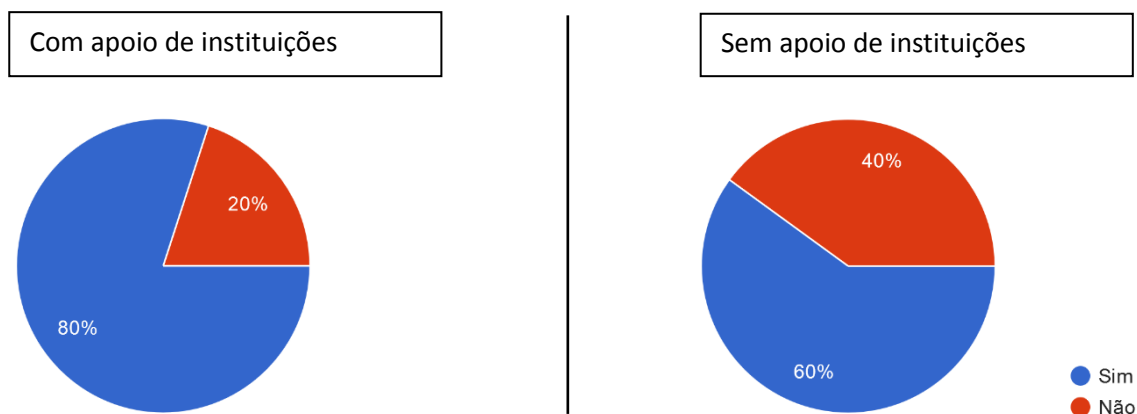
Por coincidência, aqui os resultados também se mostram iguais. Nos dois grupos 4 pessoas pensam que o edifício não possui condições de acessibilidade (80%) e a outra discorda (20%).



Acha que o espaço onde habita corresponde às suas necessidades?

Nesta pergunta os resultados já são disparez revelando que no primeiro grupo 4 pessoas acham que sim (80%) e apenas 1 que não (20%) e no segundo há 3 respostas positivas (60%) para 2 negativas (40%).

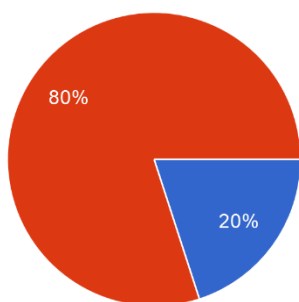
Este ponto causou uma certa intriga pelo facto de apesar de a maior parte responder que as suas casas não possuem condições de acessibilidade achar que o espaço onde habita corresponde às suas necessidades. A acessibilidade é o um fator que facilita na questão da mobilidade que é uma necessidade.



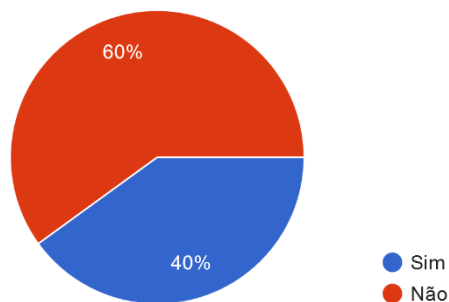
Já fez alguma reforma em sua casa para facilitar o seu cotidiano?

É possível ver por estes resultados que no primeiro grupo só uma pessoa (20%) realizou alguma reforma na sua casa restando 4 (80%) que nada mudaram, e no segundo grupo, 3 (60%) não efetuaram obras, mas dois (40%) sim.

Com apoio de instituições



Sem apoio de instituições



Se sim, qual ou quais?

As respostas revelam que estas reformas foram efetuadas para facilitar as questões relacionadas com o envelhecimento. O mudar o pavimento porque os tacos se encontravam levantados, para além de estética, mostra o risco de queda; remover a banheira para instalar um duche associa-se à dificuldade na mobilidade e os corrimãos nas escadas, para além de uma questão de segurança auxiliam o idoso em muitas formas como ajudar ao utilizar a força dos braços em vez de somente a das pernas e pelo risco de perda de equilíbrio e queda.

Com apoio de instituições

Mudar o chão porque os tacos estavam levantados e de banheira pra duche

Sem apoio de instituições

Corrimões nas escadas e barras de apoio na casa de banho

Remover banheira para transformar em duche

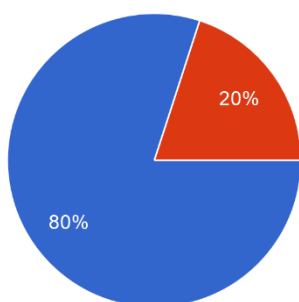
Há alguma mudança que gostaria de fazer na sua casa?

Embora apenas 3 dos 10 participantes neste questionário tenham realizado alguma reforma na sua casa, no total, 6 revelam vontade de mudar alguma coisa. Isto pode se dever a baixas posses financeiras ou pouca informação, não sabendo onde se dirigir ou quem os pode ajudar.

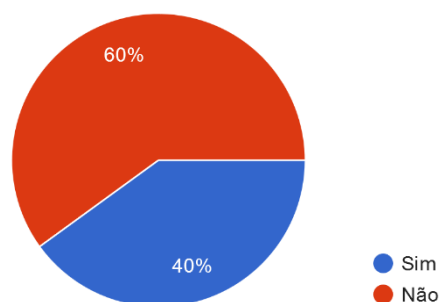
Outra revelação é que o número de pessoas que gostariam de mudar alguma coisa é maior no primeiro grupo, o que conta com ajuda externa, do que no segundo, dando que pensar que o facto de não terem a casa como gostaria os levam a procurar auxílio.

No primeiro grupo, 4 (80%) pessoas gostariam de alterar alguma coisa nas suas casas, sendo apenas uma (20%) que não mudaria nada. Por sua vez, no segundo, 3 (60%) não alteravam nada e 2 (40%) transformariam.

Com apoio de instituições



Sem apoio de instituições



Se sim, qual ou quais?

O problema das escadas é bastante sentido podendo se resolver, como alguns referem, com a instalação de uma cadeira elevatória ou outra alternativa; mudar o fogão a gás por um elétrico resolve o problema do “esquecimento” retirando o risco de incêndio; trocar a banheira por um duche retira a dificuldade da baixa mobilidade e tornar o chão antideslizante diminui o risco de queda. Aqui podemos verificar que todos os idosos estão bem cientes das suas dificuldades e limitações ao querer mudar para alternativas que iriam melhorar a sua qualidade de vida e promovem a sua segurança, o que é essencial pois evitam situações de risco, mas deviam contar com apoios para realizarem estas alterações.

Com apoio de instituições

trocar o fogão a gás por um elétrico

modificar a banheira por duche, instalar cadeira elevatória nas escadas e tornar o chão antideslizante

cadeira elevatória nas escadas

mudar banheira por duche

Sem apoio de instituições

Facilitar o acesso à entrada de casa porque possui uma grande escadaria.

As escadas da entrada da minha casa são muito altas e dificultam o acesso e não consigo subir até lá. A sorte é ter um passeio mais baixo um bocado mais em cima senão não conseguia.

5 – Checklist
Análise dos Resultados



Universidade do Minho
Escola de Arquitetura

Ana Rita Teixeira Lopes

A Casa do (nosso) Futuro

Anexo Checklist Casa com Futuro

Dissertação de Mestrado

Ciclo de Estudos Integrados Conducentes ao

Grau de Mestre em Arquitetura

Abril de 2020

Checklist Casa com Futuro

No âmbito do estudo que está a ser realizado pela aluna Ana Lopes, do curso de Mestrado Integrado em Arquitetura da Universidade do Minho, com o tema “A casa do (nosso) futuro”, cujos objetivos são perceber os problemas das pessoas com idade avançada no contexto doméstico e institucional, conhecer materiais, tecnologias e soluções adequadas e integradas na arquitetura existente que facilitem e prolonguem uma vida autónoma das pessoas idosas na sua própria casa; é convidado a responder a uma Checklist e a um pequeno questionário sobre a casa onde habita.

A Checklist é denominada “Casa com futuro” pois para ter futuro necessita de corresponder às necessidades de todas as faixas etárias e servir para toda a vida. É uma experiência piloto, uma proposta que visa contribuir para oferecer uma maior segurança e conforto às pessoas nas suas próprias casas e é baseada em duas fontes apresentadas lado a lado.

A Fonte 1 que designei como Funcional, baseada no Decreto-Lei nº 163/2006 de 8 de agosto, e a Fonte 2 que nomeei como Amigável, apoiada no *Projeto Casa para toda a vida* da Câmara Municipal de Lisboa!

Para responder à Checklist é necessária uma fita métrica e preencher com ✓ caso a habitação cumpra aquele princípio ou N/A (não se aplica) nos casos em que não se pode avaliar, como por exemplo na falta de existência de um elevador.

Quando o princípio não se verificar ou tenha alguma dúvida pode expor nas observações, indicando a alínea em causa, e caso tenha disponibilidade pode introduzir fotografias/imagens.

A sua participação é importante e os dados serão analisados e usados anonimamente apenas para o fim desta pesquisa.

Grata pela colaboração na resposta a esta Checklist.

Obrigado pelo seu contributo.



Perguntas:	Respostas:					Fotografia da Fachada:
Quem vive na habitação a analisar?						
Que idades têm as pessoas que residem na casa?						
Qual é o tipo de construção? (Moradia independente/ geminada /Andar de moradia/ Apartamento)						
Qual a Tipologia (Tn)?						
Qual a data de construção (aproximada)?						
Sendo 1 discordo completamente e 5 concordo completamente:	1	2	3	4	5	
Acha a casa acessível?						
Pensa que a habitação tem Barreiras Arquitetónicas?						
Acha a moradia segura?						

Observações/ Imagens:

Funcional		✓ ou N/A	✓ ou N/A	Amigável
Exterior				
1	Os edifícios devem ser dotados de pelo menos um percurso acessível, que proporcione o acesso seguro e confortável das pessoas com mobilidade condicionada entre a via pública, o local de entrada/saída principal e os espaços interiores.			No percurso de acesso à habitação não existir perigo de quedas por escorregar ou tropeçar, nem apresentar desníveis acidentais (pavimento levantado ou com falhas, etc.) nem obstáculos como móveis ou elementos salientes.
Circulação				
2				As escadas, rampas e corredores têm interruptores com sensor de movimento ou comutador de escada?
Escadas				
3				Em caso de existirem, os degraus das escadas oferecem condições de segurança? A beira dos degraus está assinalada e tem faixa antiderrapante? Os degraus estão em bom estado de conservação? São regulares?
4	Se existirem escadas nas habitações que dêem acesso a compartimentos habitáveis e se não existirem rampas ou dispositivos mecânicos de elevação alternativos, devem ser satisfeitas as seguintes condições: A largura dos lanços, patamares e patins não deve ser inferior a 1 m, os patamares superior e inferior devem ter uma profundidade, medida no sentido do movimento, não inferior a 1,2 m, os degraus das escadas devem ter uma profundidade (cobertor) não inferior a 0,28 m, uma altura (espelho) não superior a 0,18 m e as dimensões constantes			Caso existam, as escadas interiores não devem ser íngremes nem ter degraus demasiado curtos
5	As escadas que vencerem desníveis superiores a 0,4 m devem possuir corrimãos de ambos os lados.			

Observações/ Imagens:

Funcional		✓ ou N/A	✓ ou N/A	Amigável
Rampas				
6	No início e fim, deve ter faixas com diferenciação de textura e cor contrastante relativamente ao pavimento adjacente.			Caso existam, as rampas oferecem condições de segurança? O início e o fim das rampas está assinalado? O pavimento é de material antiderrapante, mesmo quando molhado?
7	Se existirem rampas que façam parte do percurso de acesso a compartimentos habitáveis, a largura não pode ser inferior a 0,9 m, e devem possuir a menor inclinação possível.			
8	Os corrimãos das rampas devem ser contínuos e paralelos ao piso			
Corrimãos				
9				Os lanços de escadas com mais de 2 degraus ou as rampas com mais de 1.8m têm corrimãos de ambos os lados?
10	Se existirem corrimãos, devem ser instalados a uma altura do piso de 0,9 m e quando interrompidos ser curvados na direção do plano do suporte.			Os corrimãos oferecem condições de segurança? Existem em toda a extensão das escadas, prolongando-se para os patamares adjacentes? Estão a cerca de 0.9m do chão?
Elevador				
11	Os patamares diante das portas dos ascensores devem ter dimensões que permitam inscrever zonas de manobra para rotação de 360°			
12	Possuir cabinas com dimensões interiores não inferiores a 1,1 m de largura por 1,4 m de profundidade			
13	Ter uma precisão de paragem relativamente ao nível do piso dos patamares não superior a ±0,02 m.			Caso exista, o elevador permite uma utilização autónoma e segura? Na paragem, o piso fica nivelado com o patamar?

Observações/ Imagens:

Funcional		✓ ou N/A	✓ ou N/A	Amigável
Corredores				
14	Os corredores e outros espaços de circulação horizontal das habitações devem ter uma largura não inferior a 1,1 m; podem existir troços dos corredores e de outros espaços de circulação horizontal das habitações com uma largura não inferior a 0,9 m, se tiverem uma extensão não superior a 1,5 m e se não derem acesso lateral a portas de compartimentos.			
15	Os percursos pedonais devem ter em todo o seu desenvolvimento um canal de circulação contínuo e desimpedido com uma largura não inferior a 1,2 m.			Os corredores não devem possuir obstáculos, como móveis ou elementos salientes
Hall de Entrada				
16	Do lado exterior e interior das portas de acesso é possível inscrever uma zona de manobra para rotação de 360°.			
17				O nível de iluminação no exterior, junto à entrada, é suficiente?
18				É possível acionar a luz do patamar a partir do interior da habitação?
19				Existe um interruptor perto da porta para iluminar o hall de entrada?
20	As portas de entrada/saída devem ter uma largura útil não inferior a 0,87 m.			
21				A porta de entrada oferece condições de segurança contra-assalto? Está em bom estado de conservação e a fechadura funciona bem e está em bom estado de conservação?
22				O óculo de segurança está a uma altura apropriada e permite à pessoa uma visibilidade suficiente?

Observações/ Imagens:

Funcional		✓ ou N/A	✓ ou N/A	Amigável
Interior				
23	Se os fogos se organizarem em mais de um nível, tem que existir pelo menos um percurso acessível entre a porta de entrada/saída e os seguintes compartimentos: um quarto, no caso de habitações com lotação superior a cinco pessoas, uma cozinha e uma instalação sanitária			
24	Os pisos e os seus revestimentos devem ter uma superfície estável, durável, firme e contínua			O pavimento não deve apresentar perigo de quedas por escorregar ou tropeçar nem desníveis acidentais (pavimento levantado ou com falha, etc.)
25				O chão, paredes e tetos deve estar em bom estado de conservação e não apresentar situações de risco aparente (infiltrações, fissuras, estuque a cair, soalho podre, etc).
26				A iluminação no seu conjunto (natural e artificial) é suficiente em todas as divisões da habitação? Se a resposta for “não”, onde e porquê?
27	Os vãos de porta devem possuir uma largura útil não inferior a 0,77 m, medida entre a face da folha da porta quando aberta e o batente ou guarnição do lado oposto; se a porta for de batente ou pivotante, deve considerar-se a porta na posição aberta a 90°.			
28	Os vãos devem ter uma altura útil de passagem não inferior a 2 m.			
29				As portas e janelas estão em boas condições? Estão calafetadas? Têm vidros duplos?
30	Os puxadores, fechaduras, trincos e outros dispositivos de operação das portas devem oferecer uma resistência mínima e ter uma forma fácil de agarrar com uma mão e que não precise de rodar o pulso; os puxadores em forma de maçaneta não devem ser utilizados.			
31	Os dispositivos de operação das portas devem estar a uma altura compreendida entre 0,8 m e 1,1 m e estar a uma distância do bordo exterior da porta não inferior a 0,05 m.			

Observações/ Imagens:

Funcional		✓ ou N/A	✓ ou N/A	Amigável
Interior				
32				Os interruptores são acessíveis à pessoa (entre os 0.95m e 1.2m de altura)?
33				As tomadas elétricas são acessíveis e seguras para a pessoa (entre os 0.55m e 0.9m de altura)?
34				Não deve haver aquecedores perto de materiais inflamáveis (móveis, cortinas, etc.). (perigo de incêndio)
35				Não deve existir fios de telefone ou elétricos soltos (podem provocar quedas, devem ser fixos)
36				Em caso de existirem, os tapetes estão fixos ao chão e não possuem dobras, buracos ou pontas levantadas?
37				As torneiras são adequadas? (torneiras de manípulo de alavanca, misturadoras de água quente, limitador de temperatura termostático e temporizador)
38				Os móveis para arrumos estão adequados à pessoa?
39	Se a zona livre permitir a aproximação frontal, os objectos devem situar-se entre um mínimo de 0.4m e 1.2m no máximo, enquanto que se for aproximação lateral devem situar-se entre um mínimo de 0.3m e 1.4m no máximo			As prateleiras estão a uma altura adequada (entre 0.3m e 1.8m de altura)?
40	A força necessária para operar portas, comandos ou dispositivos não pode ser superior a 22 N (assuma que pede para avaliar se um idoso teria força para executar a tarefa)			Não deve ser necessária muita força para abrir as gavetas
Quarto				
41				Existe alguma janela ou varanda com visibilidade para o exterior (para a rua)? (permite que a pessoa seja avistada por terceiros)
42				Tem um interruptor junto à porta do quarto?
43				Tem um interruptor junto à cama?

Observações/ Imagens:

Funcional		✓ ou N/A	✓ ou N/A	Amigável
Cozinha				
44	Após a instalação das bancadas deve existir um espaço livre que permita inscrever uma zona de manobra de rotação de 360°			
45	Se as bancadas tiverem um soco de altura ao piso não inferior a 0,3 m podem projectar-se sobre a zona de manobra uma até 0,1 m de cada um dos lados			
46	A distância entre bancadas ou entre as bancadas e as paredes não deve ser inferior a 1,2 m.			
47				O fogão apresenta condições de segurança contra fugas de gás e incêndio? (altura máxima de 0.8m, equipado com válvulas anti-fuga de gás, isqueiro eletrónico e colocado sob uma chaminé ou exaustor)
48				O esquentador apresenta condições de segurança? (equipado com sistema de detetor de fugas de gás e acendedor automático)
49				O lava-loiças permite a utilização sentado? (altura entre 0.85m e 1m)

Observações/ Imagens:

Funcional		✓ ou N/A	✓ ou N/A	Amigável
Casa de Banho				
50	Deve existir pelo menos uma instalação sanitária que seja equipada com, pelo menos, um lavatório, uma sanita, um bidé e uma banheira. Em alternativa à banheira, pode ser instalada uma base de duche com 0,8 m por 0,8 m desde que fique garantido o espaço para eventual instalação da banheira. E a disposição dos aparelhos sanitários e as características das paredes devem permitir a colocação de barras de apoio			
51	A porta de acesso a instalações sanitárias onde sejam instalados aparelhos sanitários acessíveis deve ser de correr ou de batente abrindo para fora.			A porta abre para fora, possibilitando o auxílio em caso de queda?
52				A casa de banho está bem arejada?
53				Não deve existir esquentador dentro da casa de banho. (risco de intoxicação)
54	Deve ser possível inscrever uma zona de manobra, não afetada pelo movimento de abertura da porta de acesso, que permita rotação de 360°			O espaço livre é suficiente para a pessoa se movimentar de uma forma autónoma ou com auxílio?
55				Os pavimentos são de material antiderrapante mesmo quando molhados?
56				A banheira ou base de duche oferecem condições de segurança? (superfícies antiderrapantes e caso necessário barras de apoio e cadeira de banho)
Sala				
57				Caso exista, a lareira oferece condições de segurança? Existe uma área livre de 1.5m ao seu redor?

	Sim	Não
Já se deparou com algum problema de acessibilidade?		
Alguma vez consultou a Lei das Acessibilidades?		
Acha que esta Checklist é de fácil compreensão?		
Pensa que esta Checklist é fácil de preencher?		
Acha esta Checklist útil?		
Possui alguma sugestão que gostaria de partilhar?		

5 – Checklist
Casa com Futuro



Perguntas:	Casa A	Casa B	Casa C	Casa D	Casa E	Casa 6	Casa 7	Casa 8	Casa 9	Casa 10	Casa 11	Casa 12
Quem vive na habitação a analisar?	Mãe e Irmã	Pais e filhos	Eu e namorado	Filha, Pais e Avó	Pais	Tios e Primos	Tio e mulher	Tia e filhos	Pais e irmã	Mãe, companheiro, filho	Pais, Filha, Genro	Pais e irmã
Que idades têm as pessoas que residem na casa?	60 e 30	19-52	25	24, 53, 57 e 84	56 e 60	22, 34, 52, 58	37 e 36	40,17,15,14,9	47, 15 e 24	29, 46,58	27, 28, 55, 51	50,46,23,16
Qual é o tipo de construção?	M. Independente	M. Independente	Apartamento	M. Independente	M. Independente	M. Independente	Andar M.	Apartamento	Apartamento	Apartamento	Apartamento	Apartamento
Qual a Tipologia?	T4	T3	T2	T4	T3 + 1	T3	T3	T3	T3	T2	T3	T2
Qual a data de construção (aproximada)?	1980	(-)	2005	1950	1989	1945	(-)	1993	1999	2008	1990	(-)

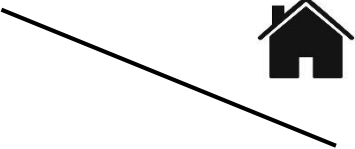


Sendo 1 discordo completamente e 5 concordo completamente:	Casa A	Casa B	Casa C	Casa D	Casa E	Casa 6	Casa 7	Casa 8	Casa 9	Casa 10	Casa 11	Casa 12	Média
Acha a casa acessível a todas as pessoas?	4	2	1	5	5	4	2	4	2	5	5	3	3,5
Pensa que a habitação tem Barreiras Arquitetónicas?	3	5	5	2	3	2	4	3	4	2	2	4	3,25
Acha a moradia segura?	4	4	5	4	5	4	4	5	3	4	4	4	4,16666667

Perguntas:	Casa A	Casa B	Casa C	Casa D	Casa E	Casa 6	Casa 7	Casa 8	Casa 9	Casa 10	Casa 11	Casa 12	Moda
Já se deparou com algum problema de acessibilidade?	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Sim	Não	Sim	Não	Não	Sim	Não
Alguma vez consultou a Lei das Acessibilidades?	Sim	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Acha que esta Checklist é de fácil compreensão?	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Pensa que esta Checklist é fácil de preencher?	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Acha esta Checklist útil?	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Possui alguma sugestão que gostaria de partilhar?	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)

	Casas dos Estudantes		Casa dos meus Avós		
	Funcional	Amigável	Funcional	Amigável	
Total de princípios respondidos		28	40	22	35
*		6	11	9	13
%		21,42857143	27,5	40,90909091	37,14285714

6 - Tabela de Proximidades

Tabela de Proximidades da Casa dos meus Avôs

		
Paragem de Autocarro	220m – 1 min.	220m – 3 min.
Restaurante	400m – 1 min.	400m – 6 min.
Padaria	550m – 2 min.	550m – 7 min.
Fonte de Água	700m – 2 min.	700m – 9 min.
Supermercado	1.4km – 4 min.	1.4km – 18 min.
Posto de Abastecimento	2.2km – 5 min.	1.6km – 20 min.
Trabalho do Filho	1.8km – 5 min.	1.8km – 23 min.
Centro de Saúde	1.9km – 4 min.	1.9km – 22 min.
Farmácia	2.4km – 5 min.	2.4km – 29 min.
Hipermercado	3.1km – 7 min.	3.1km – 38 min.
Paragem de Comboios	5km – 9 min.	4.3km – 54 min.
Estação de Comboios	5.9km – 12 min.	5.1km – 1h6min.
Centro de Saúde de Braga	6.4km – 14 min.	5.4km – 1h8min.
Centro de Braga	5.6km – 12 min.	5.5km – 1h11min.
Hospital de Braga	9.5km – 13 min.	9.9 km – 2h3min.

7 – Entrevista à Doutora Paula Teles

Entrevista à Doutora Paula Teles

1. Qual foi a sua motivação para defender o tema mobilidade inclusiva?

(PT): Foi no dia em que fui mãe pela primeira vez e fui confrontada com a cidade inacessível na ótica de utilização de mãe com um carrinho de bebé. Nessa altura era responsável pela Divisão de Trânsito da CM Matosinhos e logo iniciei aí o trabalho de encetar esta tarefa de eliminar as barreiras do espaço público.

2. O “Guia de Acessibilidade e Mobilidade para Todos” que data de 2007 conta com a sua coordenação geral, se fosse este ano, acrescentava ou modificava alguma coisa?

(PT): Rigorosamente nada.

O objetivo desse Guião foi ajudar à melhor interpretação da Lei portuguesa das acessibilidades, DL163/06 de 8 de agosto, por parte dos técnicos, numa altura em que havia total negligência na sua aplicabilidade. A secretária de Estado da altura, Idália Serrão, estava tao chateada pela ausência de aplicação da lei, e ouvindo por várias vezes discussão técnica, entendeu fazer esse trabalho explicativo para que ninguém tivesse dúvidas na sua aplicabilidade. Ora, ainda se mantém o mesmo DL, por isso, este Guia mantém-se atualizado.

3. Aconselha a seguir algum requisito ao projetar em específico uma casa para a terceira idade?

(PT): Sim claro. Sempre informo que qualquer casa que se contrua deve ser acessível. A acessibilidade não é uma questão apenas de deficientes ou de idosos. Qualquer um, pode numa altura da vida ter mobilidade reduzida, basta fazer uma cirurgia mais complexa e não poder, por exemplo, utilizar escadas. Assim, a promoção das condições de acessibilidade deve ser uma das infraestruturas básicas na base do projeto.

4. Conhece alguns bons exemplos em Portugal de Habitação Acessível e Inclusiva?

(PT): Sim. Hoje a habitação de estrato social mais elevado já tem muitos requisitos de acessibilidades. Há empreendimentos muito acessíveis em várias cidades: Lisboa, Cascais, Oeiras, Porto, Vilamoura.

5. Porque considera bons exemplos?

(PT): Porque têm parque de estacionamento de boa dimensão para deficientes, elevador acessível, entradas e pisos à cota zero e sem degraus, casas de banho acessíveis, sem terem de ter design hospitalar, cozinhas acessíveis, e até tecnologias para permitir algumas funcionalidades assumidas hoje pelas casas inteligentes.

6. Sabe se é possível visitar algum deles?

(PT): Sim. Se ainda não estiverem todos vendidos, sim.

7. Em 2017 foi entrevistada para um artigo com o título “*As cidades não são para velhos*” no qual afirma que as cidades não estão preparadas para atender às necessidades dos idosos, acha que as casas estão?

(PT): Sim. Não tenho dúvidas que já existem mais casas preparadas para pessoas idosas que cidades preparadas para elas.

O investimento privado normalmente anda mais à frente do investimento público, nem que seja pela morosidade deste último. As nossas cidades, não obstante, terem tido um elevado trabalho na melhoria das condições de acessibilidades em algumas delas, ainda têm muitas barreiras urbanística e arquitetónicas que impedem a mobilidade de muitos. As cidades têm crescido muito rapidamente e as diferentes escalas e tipologias de agentes que intervêm no espaço público, não tem permitido atuar de forma integrada e inteligente. São muitas as ruas que não têm passeios, ou se têm, apresentam dimensão reduzida, alguns são desconfortáveis, inseguros e inacessíveis, têm mobiliário urbano espalhado por qualquer lado, árvores no meio dos passeios, caldeiras que são buracos, sinalética mal posicionada e dimensionada, ausência de passeadeiras e respetivos rebaixamentos, ausência de pavimentos táteis, etc. etc. E na minha opinião, esta devia ser uma prioridade!

8. A uma pergunta desta entrevista respondeu que “...é mais barato gastar agora dinheiro na eliminação de barreiras e prepararmos as cidades para as pessoas idosas a tomarem conta delas próprias do que estar a pagar a lares de terceira idade.”, defende a ideia de que as casas também devem estar preparadas para eles terem a sua independência durante mais tempo?

(PT): Claro! Não temos qualquer dúvida que a sustentabilidade tao falada hoje, também passa pelas acessibilidades! Claro que se as casas forem acessíveis os seus habitantes poderão viver nelas mais tempo e essa independência permite maior longevidade, mais felicidade e saúde.

Por isso tenho afirmado que se desenhássemos cidades mais acessíveis, também no espaço público, estaríamos a dar condições aos idosos de poderem sair de casa, caminhando, fazendo exercício físico, passeando, e, conseqüentemente, melhorarem a sua saúde! O espaço publico acessível permite que as pessoas idosas possam usufruir, conviver, fazer caminhadas, ir às compras, participar na sociedade civil, entre muitas outras tarefas e isso, será a melhor prescrição possível para uma saúde melhor e aumento da esperança de vida. O custo nas acessibilidades poderia reduzir os custos na saúde e na segurança social.

9. O título deste artigo é bastante marcante, até porque existe um certo preconceito à volta da palavra Velho, acha que não se deve chamar de velhas às pessoas?

(PT): Concordo. Velhos são os trapos.

8 - Conversa com a Doutora Filipa Meira

Conversa com a Doutora Filipa Meira

Em busca de um bom exemplo de habitação foi-me sugerido, pela orientadora, entrar em contacto com a Doutora Filipa Meira. Filipa é uma ativista no que toca à inclusão, é Diretora e Sócia-Gerente do Projeto EtukMinho e realizou o curso de Psicologia Comunitária Social e das Organizações na Universidade do Minho. Com o Projeto EtukMinho pretende criar emprego a pessoas com necessidades especiais ao mesmo tempo que concretiza um acolhimento inclusivo a todos os turistas, caracterizando-se assim, este Projeto como Turismo Acessível. De momento, deseja entrar num novo projeto de alojamento local e, embora já tenha comprado a casa, devido aos elevados custos, o projeto está a evoluir lentamente.

No entanto, conhece um Senhor que possui uma Casa Inclusiva de Sonho, o Engenheiro Jorge Coelho, e colocou-nos em contacto. O diálogo foi estabelecido via correio eletrónico, por onde o Senhor Jorge entregou a sua Declaração de Consentimento Informado e enviou fotos, plantas e cortes da sua casa. Pelo facto de ele ter sido operado há pouco, e devido à nova situação causada pelo Covid-19, até ao momento não foi possível visitar a casa e falar diretamente com ele, todavia foi estabelecida comunicação via WhatsApp onde transmitiu informações sobre si e sobre a sua habitação.

Com a Doutora Filipa foi marcada uma entrevista, previamente por telemóvel, para 12 de março às 10:30h no CADI, Centro de Artes e Desporto Inclusivo em Braga. Esta entrevista durou cerca de uma hora, contou com a participação do Pedro, um funcionário da EtukMinho, foi gravada com o consentimento informado da Filipa e foram discutidos assuntos como a casa do Senhor Jorge, a Casa da Filipa, o CADI, inovações que ajudam as pessoas com necessidades especiais, entre outros que iam surgindo.

Em primeiro lugar foi dado a Declaração de Consentimento Informado de modo a pedir permissão para gravar a conversa e como o discurso foi seguindo um percurso natural e informal, certas partes menos relevantes não foram transcritas.

Conversa

“Nós estamos aqui a ler a Declaração de Consentimento informado e a falar dos objetivos do projeto da aluna Rita Lopes, da Casa do (nosso) Futuro, e estava a ver aqui «facilitem e prolonguem uma vida autónoma das pessoas idosas». Substituir o idoso por sénior, ou pode nem ser sénior porque qualquer um de nós pode ter alguma incapacidade em algum momento da vida. Nós

associamos mais a uma vida de quando somos mais velhotes, mas na realidade pode acontecer com uma doença, um acidente. Eu estou a olhar para o Pedro porque nós sabemos dezenas de casos de pessoas abaixo dos 30 anos, ou menos. Temos um colega que teve 2 AVC´s antes dos 18 anos. Mas a nomenclatura, na inclusão nós dizemos que acessibilidade é para a técnica, a parte da inclusão é tudo o que é imaterial, vocabulário, o que se diz, o que se fala, que é isso que nós também estamos a estudar na Universidade do Minho e falamos muito na Revista *Plural&Singular* da jornalista Sofia. Não dizer pessoa deficiente, dizer com deficiência ou com incapacidade, ou diversidade funcional, ou seja, os termos ajudam muito e eu estou só a dizer aqui à Rita que tem aqui um excelente projeto, muito útil e muito na moda para os dias de hoje, que pode fazer muita diferença. Estamos muito contentes por participar, já a dizer para investirem na parte da nomenclatura, eduquem os vossos clientes para a nomenclatura, o vocabulário que se usa.

Queria dizer que estamos aqui no CADI, Centro de Artes e Desporto Inclusivo, o primeiro na cidade de Braga, onde qualquer pessoa com disfuncionalidade, com incapacidade ou utilizadora de cadeira de rodas pode facilmente entrar aqui, os nossos veículos com rampas e acessíveis, podem entrar aqui. Dizer que este Centro recebe alunos, ou estudantes, ou pessoas de Erasmus, mais a nível internacional, da sinergia de outras instituições, com vários tipos de incapacidade. Estamos a falar de baixa visão, por exemplo. Nós falamos muito nos cegos, mas há pessoas com baixa visão. Com um nível de integração incrível e é por isso que cá estamos, com muito orgulho. Faz todo o sentido no nosso projeto e na nossa empresa.”

Informações sobre o Senhor Jorge e a sua Casa

“O Senhor Jorge escreve, fala mais que eu, faz tudo, vai ao teatro, é das pessoas mais ativas que eu conheço. Tem um carro fenomenal, completamente adaptado, tem uma cadeira de rodas elétrica extraordinária. Toda a gente devia ter, mas economicamente é pesado para o nosso país. Eu também tenho familiares com deficiência, contribuo para o nosso país e sei que é uma carga muito grande nós darmos cadeiras de rodas a todos.

A Casa do Jorge está numa zona central de Braga e basicamente, e pelas fotos como podemos ver, o que é que foi feito? Primeiro um elevador extraordinário e das coisas mais extraordinárias que há no elevador é ele ser automático, ou seja, não temos que carregar em nada para abrir. Veja agora, numa questão de higiene. Quando nós fazemos as coisas com inteligência, elas servem

para mais coisas do que só aquela que inicialmente estava prevista. E quando nós falamos aqui em integrar, em prever, é muito assim. (...)

As portas são de vidro. O elevador para aquilo que custou, eu não vou dizer quanto, eu até acho que não foi tão caro. Para aquilo que é, tudo automático, serve 3 andares da casa, é grande, ou seja, não cabe só a cadeira de rodas. Também não cabe uma maca, mas cabem coisas grandes. Vou-lhe dar um exemplo: nós temos aqui o elevador de transferência, é desmontável, é uma coisa com 2 metros, é transportável nos veículos e cabe nesse elevador.

O arquiteto não colocou nenhum móvel apoiado no chão. Ou seja, uma pessoa chega de cadeira de rodas e consegue se colocar numa mesa, encaixando os pés debaixo. Todo o espaço é aproveitado e quando se carrega nas portas tem aquele sistema de tic-tac, que pode ser aberto com o cotovelo. A pessoa pode não ter mão, ou não ter força na mão, pode utilizar os sticks, que também servem para tirar os tickets dos bilhetes do estacionamento. Por exemplo o Jorge também usa isso.

Todas as paredes são aproveitadas, os móveis são embutidos, aproveitando muito a parede. Também se usa a parte de cima onde a pessoa de cadeira de rodas pode não chegar. Atenção que há pessoas de cadeira de rodas que verticalizam. Verticalizar a pessoa não fica sentada. Estas cadeiras são muito caras, mas são muito boas porque previnem os problemas de estomago, de costas, que andar sentado todos os dias cria a uma pessoa que já tem um ou vários tipos de deficiências. Não obstante, também há cuidadores, há pessoas que chegam à parte de cima.

Todo o espaço do meio é aproveitado, aqueles moveis de camas que fecham, o Jorge tem 3 camas assim no mesmo compartimento. Ou seja, é um aproveitamento espetacular.

Basicamente é isto, a qualidade dos materiais é importante. Uma coisa muito importante que eu achei: nós entramos na garagem, com o carro completamente adaptado do Jorge, e o chão é de imitação de madeira, mas tipo tijoleira. Mais fácil de lavar, não arranha, mais resistente. E depois tem tapetes antes de entrar em casa, em vários sítios, porque a cadeira quando passa com as suas rodas nos tapetes limpa as rodas da cadeira. Muito importante os tapetes e quase não se dá conta, se ele não me indicasse eu não dava conta. A questão é que, tal como os nossos veículos, a preocupação é não ter uma casa com aspeto de casa de doente, casa de hospital. Isto é muito importante para uma pessoa, qualquer pessoa, que tenha uma deficiência, ou não, ter uma casa com Feng Shui, que nos pareça bonita, que não nos lembra constantemente a doença.

Depois o quarto dele também é muito adaptado, mas tem domótica. A nível da domótica, ele carrega nos botões e vê quem é que entra e quem é que sai desde a sua própria cama, para abrir as portas às cuidadoras dele, às enfermeiras que o ajudam com a higiene. E depois tem um elevador com um assento, quase como o nosso elevador de transferência, mas que está aplicado, nós usamos nos nossos veículos, mas dá para usar quer nos nossos veículos, em qualquer hotel, aqui nas estruturas do CADI, na casa do Jorge. E este transporte, esta facilidade, um elemento destes é muito importante porque permite-nos continuar o serviço. As pessoas não podem andar só de Tuk, têm que ir dormir a algum sítio, a pessoa tem que comer em algum sítio e a pessoa tem que ir à casa de banho em algum sítio e isto é muito importante. Portanto, todo o quarto do Jorge e a casa de banho do Jorge são interessantíssimos e muito bonitos. Dá vontade de viver na casa dele. O único problema é que é muito caro e o desafio que eu coloco, a uma arquiteta como a Rita, é normalizar com criatividade, sentar e pensar com colegas como se pode fazer isto mais barato. Porque dá. Obviamente que no caso do Jorge, houve uma capacidade de investimento, ele é uma pessoa que ganhava bem. A ideia de que a pessoa com deficiência é muito pobre, hoje em dia, se talvez a maioria das pessoas seja assim, porque os tratamentos são caros, porque ter um grande apoio de fisioterapia preventiva e de manutenção é caríssimo, mas há pessoas abastadas que investem, que dizem eu quero ter uma casa boa e bonita. Só tenho pena que não chegue a todos, o grande segredo aqui é fazer isto, mas em barato. Nem que seja por exemplo as prioridades. Todos nós temos prioridades na vida, nas empresas e nas instituições. Não podemos dar o tudo às pessoas. Na Itália temos que escolher quem salvar. Todos os dias essas escolhas se fazem no Hospital de Braga e em todos. Quem é que nós salvamos? Os médicos sabem que esta esta pessoa vai durar uma semana, estas escolhas são difíceis, mas têm que ser feitas. A questão é que nós não queremos ser nós a fazê-las, mas os médicos do nosso país são obrigados a tomá-las porque ninguém queria.

Então se os arquitetos escolherem quais são as prioridades para podermos fazer estas baratas e depois os nossos arquitetos estudarem que materiais é que a Segurança Social fornece, as leis da Segurança Social e dos cuidadores e enfermeiros e assistentes pessoais, fazer uma proposta e normalizar os preços. Isto é o Futuro. Nós temos aqui perto do nosso CADI, a nossa sede, uma senhora que o marido teve uma doença e ela teve que adaptar tudo, de repente. Portanto, tem que ir lá um arquiteto á casa, ver, e se esse arquiteto souber qual é a doença do seu marido e depois ir investigar à Segurança Social, isso é o futuro, Arquitetura Acessível Preventiva, e o mais engraçado é que é funcional.

Quando nós dizemos grandes empresários, grandes políticos, grandes pessoas no mundo, que fizeram a diferença, vou-lhe dizer dois: o Ford, não foi só por ter feito o carro, foi porque ele fez os carros baratos que toda a gente podia comprar. Normalizou que é dar a todas as pessoas. O Bill Gates fazer as casas de banho acessíveis para todo o mundo, nomeadamente na África, porque é uma questão de saúde pública. Há milhões de pessoas que não têm saneamento e ele estar a fazer preço, ele já desenvolveu, aquilo custava mil dólares, agora está a passar para os dois mil e quinhentos e depois pôr a duzentos e cinquenta dólares cada casa de banho para essa zona, porque nós esquecemo-nos que em África há muitas mais pessoas do que na Europa e sem esse poder. (...) Se conseguirmos normalizar os preços vamos ter a chave de ouro na mão. (...)

Eu já lhe disse quanto é que foi? O Jorge depois vai-lhe dizer, mas é absolutamente impraticável para 90% da população portuguesa, ele vai-lhe dizer isso.”

Em conversa sobre a Casa que pretende transformar em Alojamento Local...

“(...) Eu insisto nisto, nós não podemos ter o tudo, com ninguém nem com nada na nossa vida. Porque há pessoas em Portugal, que me irritam profundamente, que dizem tem que ter isto e aquilo. Não tem que ter tudo, nós temos que fazer o melhor que nós podemos, não podemos fazer mais que isso. O ótimo é inimigo do bom.

(...) As leis são para a maioria. No dia em que tivermos metade da Assembleia da República com pessoas com cadeira de rodas de certeza, que a maioria representativa, as leis vão ser diferentes. É por isso que eu defendo as cotas, não é maravilhoso o conceito das cotas? Praticamente nem é democrático, mas é um mal necessário. A normalização, porque a maioria não tem deficiência. O que não acho bem. Sempre que eu sou convidada para palestras como no Porto, no IEFP, como em outros projetos que nós temos, quem está sentada à mesa raramente é uma pessoa com deficiência, seja ela qual for porque há muitas, não é só cadeira de rodas, é surdos, é cegos, pessoas com baixa visão, é pessoas com problemas cognitivos, com paralisia cerebral, muitas pessoas que às vezes não é cognitivo, é só físico, numa parte lateral do corpo. (...)

Outra coisa na casa do Jorge, os barulhos, porque a pessoa é facilmente irritável ou está deprimida. Pessoas com deficiência, psicologicamente estão muito afetadas, o que não é o caso do Jorge. O Jorge é um exemplo, é uma alegria de pessoa, é uma pessoa que dá gosto. Eu tenho um problema ligo ao Jorge, ele é de uma serenidade, ele insiste muito nisto, na serenidade e no

estar bem, então por exemplo o não ter barulho da rua, as cores que tem em casa, o ter uma varanda, o ter elementos que nos passem uma energia positiva. (...)

Sem deficiência, entra-se na casa do Jorge, tem muitos quadros bonitos, memórias da vida dele mesmo sem a cadeira de rodas. Nós não temos que ter fotos de cadeira de rodas. Eu tenho amigos que quando tiramos fotos, eu percebo que querem tirar da cinta para cima, porque assim somos todos iguais. Uma pessoa de cadeiras de rodas, se estivesse aqui, falo com a pessoa aninhada, ponho-me ao nível dela, é um sinal de respeito.

(...)

Queria-lhe dizer uma coisa, quando dizem assim: a tua casa tem dois andares, tu podes pôr só o primeiro andar acessível. A minha resposta é: posso, mas a Rita gostava de como convidada eu dizer assim Rita vê, vamos supor que a Rita é uma amiga minha, vê este é o primeiro andar, ao segundo não vais porque és anormal, vais só ao primeiro. É de rir. Eu tenho muitos amigos utilizadores d cadeiras de rodas. Eu dou este exemplo da igreja, uma vez, há alguns anos morreu uma senhora com quase 80 anos com cadeira de rodas e houve o funeral. Uma pessoa de 80 com cadeira de rodas, quem são os amigos dela? Pessoas com cadeira de rodas. Ora, chegaram lá e não havia rampas para entrar na igreja. Chamaram a Filipa porque a Filipa tem Tuk-Tuks com rampas telescópicas e lá foi a Filipa emprestar as rampas. Fui outra vez para o escritório e ligaram-me porque não sabiam usar as rampas telescópicas, o que não é assim tao difícil e eu já tinha explicado, há um manual e havia pessoas lá que deviam saber usá-las, por isso que me vim embora. Normalmente eu sou muito promocional ou preventiva, isto é, aviso antes que a pessoa pergunte. Lá pus as pessoas com cadeira de rodas, tive que estar no funeral e depois ainda fui para o cemitério. Repare, foram 4 horas da minha vida, ninguém me pagou, o que também não acho justo, eu sou uma empresária, não tenho uma instituição. Não tenho nada do estado que não seja só para os empresários e merecia que a minha empresa fosse tratada como uma cooperativa porque a entrega à comunidade é suficiente para isso. Dai surgiu a ideia de, a partir de hoje, emprestamos as rampas para quem precise, e então as nossas rampas e o nosso elevador são requisitáveis. Entretanto ontem passei por essa igreja e já uma rampa para se entrar, muito maior e melhor e fixas. Eu sou contra estragar a traça antiga e ninguém no seu juízo perfeito ou com alguma identidade, preservar a identidade, o antigamente, que também tem muitas coisas más, porque as pessoas com deficiência eram fechadas, não era para se ver porque não eram bonitos e há países, no Irão faz se isso, enterra-se, guardam-se as pessoas em buracos. Mas a

aplicação, e a aplicação é o arquiteto que desenvolve, que é como eu não estrago a traça e aplico? Depois é o leve, nos nossos Tuks a importância é fazer leve. O nosso projeto, o Turismo Portugal já fechou, ou seja, tecnicamente eu já não devia alterar mais os veículos, mas nos temos visitas regulares dos engenheiros e sempre que descobrimos uma novidade ou uma melhoria eu faço-a e isso sai-me do bolso, já não entra em projeto. E por acaso o projeto fechou dia 31, ou seja, só podia meter dinheiro que gastei até dia 31 de janeiro, a partir desse dia tudo me sai do bolso e eu vou informar o projeto que fiz uma melhoria a minha despesa. Eu não vou deixar de fazer a melhoria só porque já não tenho o dinheiro do projeto. Vem o engenheiro e diz: podia fazer isto melhor, mais leve, mais transportável, a ideia da mobilidade, da plasticidade, o poder de poder ir para um hotel e daqui para acolá. (...)

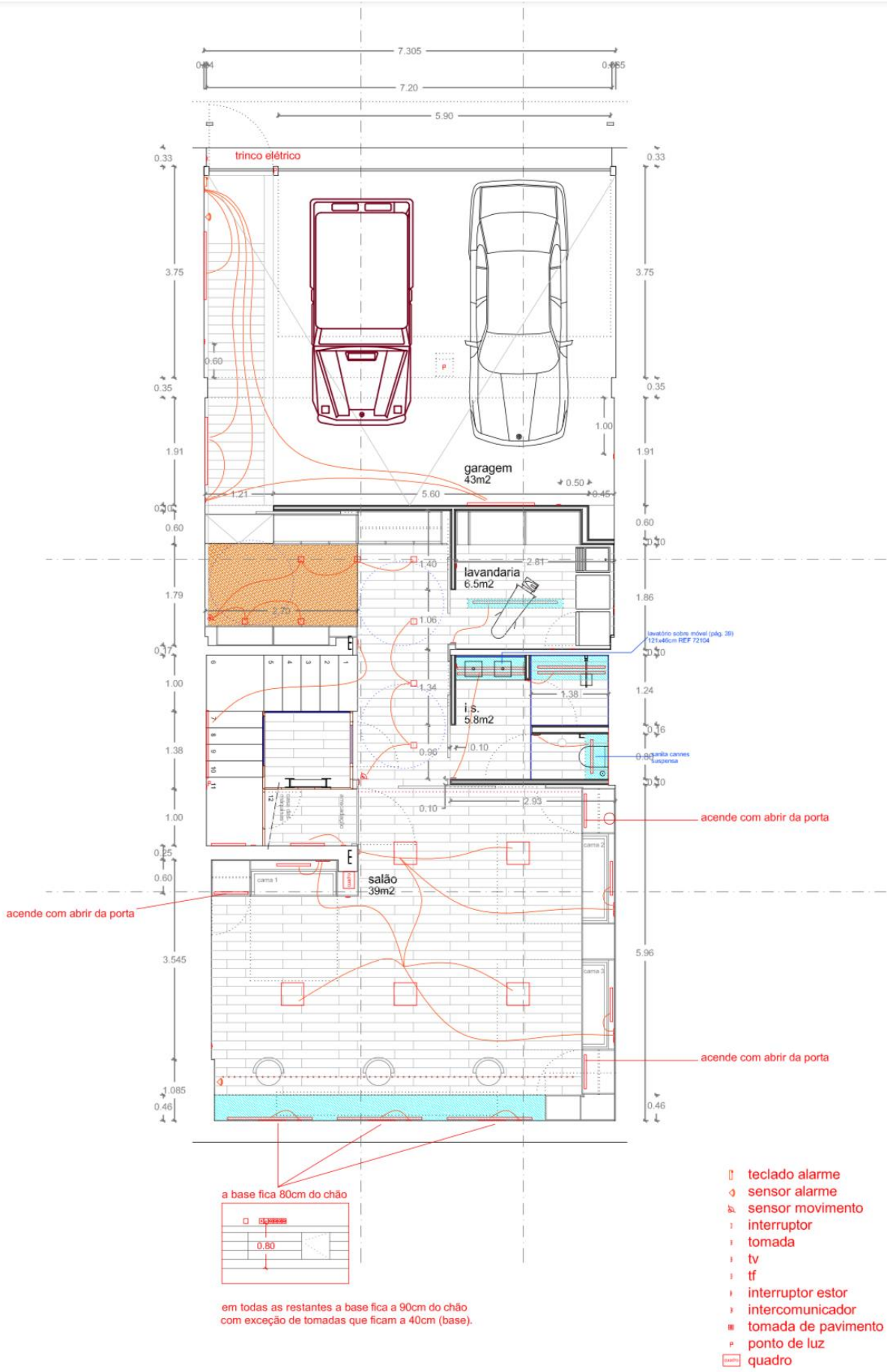
Por exemplo o Jorge disse-me que isso de querer mostrar o segundo andar é bom, mas repare, eu tenho sempre um quarto em baixo, imagine que acontece alguma coisa, que o elevador avaria. É verdade que os primeiros andares e as casas térreas, devemos ter esse investimento, porque pode acontecer alguma coisa no segundo andar. (...)

Posso-lhe dizer que os táxis acessíveis cá em braga, nosso amigo também que é o Hélder, é dos poucos, nem sei se é o único táxi acessível. Posso-lhe dizer que da minha casa em Lisboa até à Assembleia da República custa 70 euros ir e vir. Agora diga-me eu paguei 70 euros só para ir à Assembleia da República de manhã, como é que eu fazia para ir comer, para ir a outro sítio. Isto é impraticável. Aos comboios tem que se avisar com 48h de antecedência porque nem todas as carruagens têm rampa, obviamente que eu ligo a perguntar: mas você consegue gerir a sua vida com 48h de antecedência? Eu acordo de manhã e sei lá como é que vai correr o dia e está planeado. Outra coisa que vamos fazer é mandar um correio eletrónico para a Camara porque o autocarro que pára no CADI não tem rampa. É inadmissível que não tenham pensado nisto.”

No final foi agradecido o tempo e ajuda disponibilizados e ficou combinado, no futuro, uma visita à casa do Senhor Jorge e a da Filipa Meira.

9 - Desenhos:
Casa de Sonho Inclusiva

NOTA: Em caso de dúvida na leitura dos desenhos, peças que considerar incompletas, desconformidade de peças desenhadas e/ou escritas, não deverá executar nada sem consultar o autor do projecto.



SÉRGIO VAZ SOUSA, ARQUITETO

Av. Santiago de Gavião nº4037, Gavião, 4760-003 Vila Nova de Famalicão
 email: sergiovazsousa.arq@gmail.com Telm. 916 309 573

REMODELAÇÃO CASA
ENG. JORGE COELHO

Avenida
 Braga

Iluminação

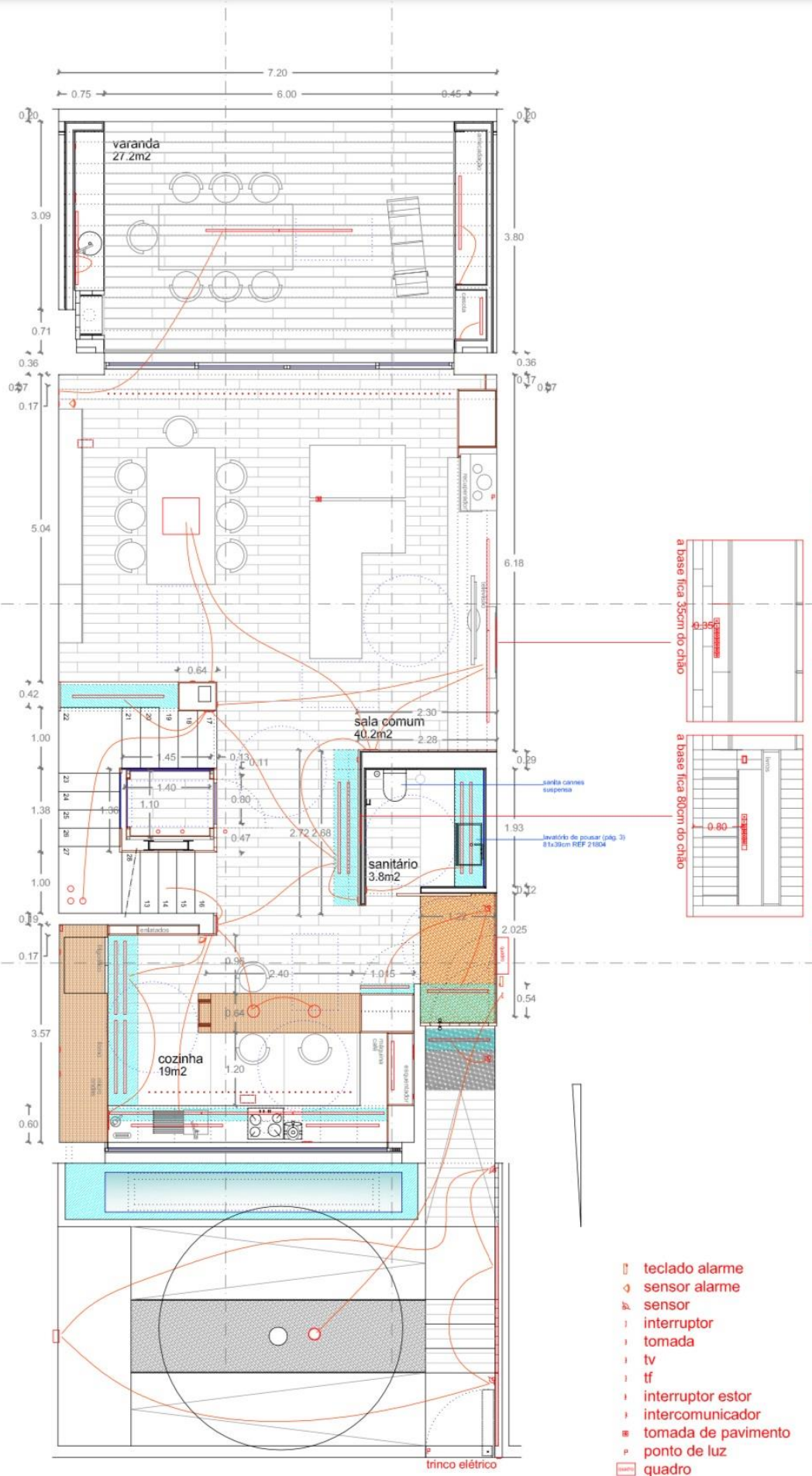
Piso 0

Projeto de Execução

Fevereiro 2014
 escala 1 / 100

01

NOTA: Em caso de dúvida na leitura dos desenhos, peças que considerar incompletas, desconformidade de peças desenhadas e/ou escritas, não deverá executar nada sem consultar o autor do projecto.



em todas as restantes a base fica a 90cm do chão com exceção de tomadas que ficam a 40cm (base).

SÉRGIO VAZ SOUSA, ARQUITETO

Av. Santiago de Gavião nº4037, Gavião, 4760-003 Vila Nova de Famalicão
 email: sergiovazsousa.arq@gmail.com Telm. 916 309 573

REMODELAÇÃO CASA
 ENG. JORGE COELHO

Avenida
 Braga

Iluminação

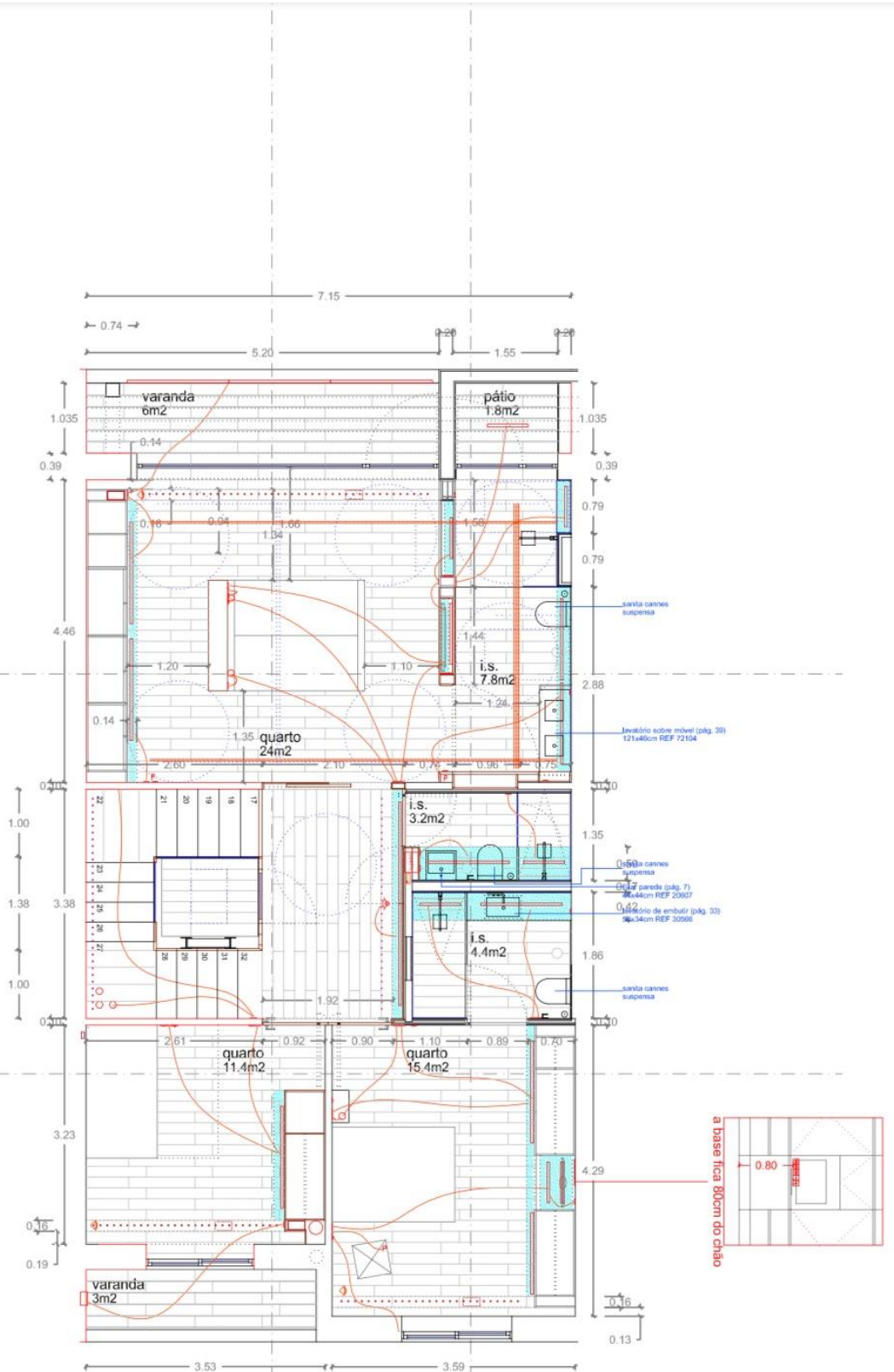
Piso 1

Projeto de Execução

Fevereiro 2014
 escala 1 / 100

02

NOTA: Em caso de dúvida na leitura dos desenhos, peças que considerar incompletas, desconformidade de peças desenhadas e/ou escritas, não deverá executar nada sem consultar o autor do projecto.



em todas as restantes a base fica a 90cm do chão com excepção de tomadas que ficam a 40cm (base).

- ▣ teclado alarme
- ◊ sensor alarme
- ⊗ sensor
- ⊞ interruptor
- ⊞ tomada
- ⊞ tv
- ⊞ tf
- ⊞ interruptor estor
- ⊞ intercomunicador
- tomada de pavimento
- ⊞ ponto de luz
- ▭ quadro

SÉRGIO VAZ SOUSA, ARQUITETO

Av. Santiago de Gavião nº4037, Gavião, 4760-003 Vila Nova de Famalicão
 email: sergiovazsousa.arq@gmail.com Telm. 916 309 573

REMODELAÇÃO CASA
ENG. JORGÉ COELHO

Avenida
 Braga

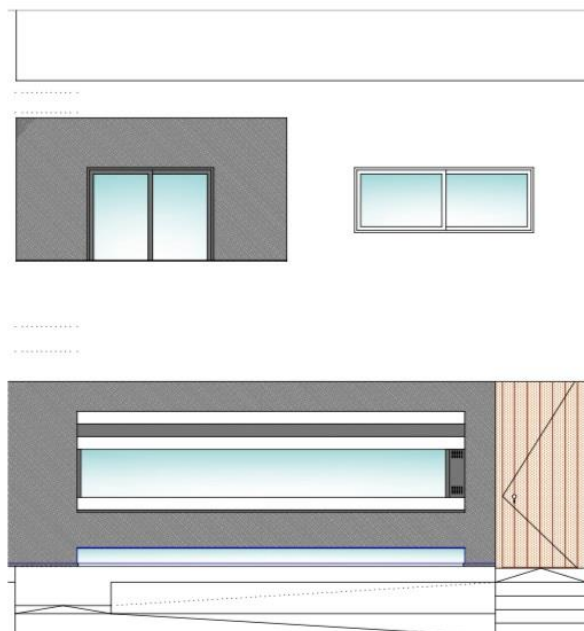
Iluminação

Piso 2

Projeto de Execução

Fevereiro 2014
 escala 1 / 100

03



SÉRGIO VAZ SOUSA, ARQUITETO

Av. Santiago de Gavião nº4037, Gavião, 4760-003 Vila Nova de Famalicão
 email: sergiovazsousa.arq@gmail.com

REMODELAÇÃO CASA
ENG. JORGE COELHO

Avenida
 Braga

Alçados

Projeto de Execução

Fevereiro 2014
 escala 1 / 100

05

