

# Infohabitar, Ano XVIII, n.º 825 e n.º 826

## Velhice e solidão ou convívio no habitar (partes I e II) – versão de trabalho e base bibliográfica # 825 Infohabitar e # 826 Infohabitar

António Baptista Coelho – com base direta nos textos, ideias e opiniões dos autores referidos ao longo do artigo

### **Resumo**

*Na primeira parte do artigo e no que se refere ao quadro físico de um habitar que se deseja adequado e estimulante de um convívio natural, apontam-se aspetos ligados a uma agradável opção entre privacidade/solidão e convívio iniciada no espaço público envolvente, passa-se, em seguida, para o favorecimento de condições naturais de convívio residencial, aborda-se o privilegiar de espaços e ambientes residenciais que favoreçam o convívio espontâneo e, finalmente, comenta-se o que se deseja que seja uma agradável opção entre privacidade e convívio doméstico.*

*Na segunda parte do artigo e no que se refere à diferenciação entre uma solidão imposta e uma seclusão opcional e acompanhada por um convívio natural, aborda-se, em primeiro lugar, o que se julga ser uma situação atual muito marcada por uma solidão imposta (não desejada), avança-se, em seguida, para uma comparação entre o prazer de viver só e o convívio desejado e aponta-se, finalmente, o que se deseja possa ser a construção de um quadro social e físico « de companhia » (que favoreça um sentimento de « companhia » natural).*

*Na terceira parte do artigo e ainda na matéria da diferenciação entre uma solidão imposta e uma seclusão opcional e acompanhada por um convívio natural, mas agora numa perspetiva mais física e ligada a soluções de habitar tratam-se, sequencialmente as seguinte subtemáticas: poder estar sozinho, mas sempre estrategicamente, acompanhado; a importância de um espaço habitacional adaptado às necessidades dos mais frágeis e conseqüentemente promotor do seu bem-estar e da sua saúde ; a importância dos espaços exteriores residenciais como promotores do bem-estar e da saúde dos mais frágeis ; e os aspetos associados ao viver juntos em edifícios funcionalmente mistos e estimulantes.*

*O artigo integra, ainda, uma quarta parte com uma abordagem sintética dos problemas conjugados associados à solidão e à prestação de cuidados pessoais.*

**Velhice e solidão ou convívio no habitar (partes I e II) – versão de trabalho e base bibliográfica # 825 Infohabitar e # 826 Infohabitar**

### **Índice geral**

***Introdução, p. 2***

***1. Equilíbrio entre privacidade e convívio no quadro físico do habitar, p. 3***

***2. Da solidão imposta a uma seclusão opcional e acompanhada por um convívio natural, p. 10***

***3. Relações entre seclusão opcional e convívio natural nos espaços do habitar, p. 23***

***4. Problemas conjugados associados à solidão e à prestação de cuidados pessoais, p. 29***

***Bibliografia (referências práticas), p. 34***

### ***Introdução***

#### **Temas e subtemas do presente texto:**

*Equilíbrio entre privacidade e convívio no quadro físico do habitar*

- *A agradável opção entre solidão e convívio inicia-se no espaço público*
- *Favorecer condições naturais de convívio residencial*
- *Privilegiar espaços e ambientes residenciais que favoreçam o convívio espontâneo*
- *Uma agradável opção entre privacidade e convívio doméstico*

*Da solidão imposta a uma seclusão opcional e acompanhada por um convívio natural*

- *A situação atual muito marcada por uma solidão imposta (não desejada)*
- *Entre o prazer de viver só e o convívio desejado*
- *Construir um quadro social e físico « de companhia »*
- *Poder estar sozinho, mas sempre estrategicamente, acompanhado*

*Relações entre seclusão opcional e convívio natural nos espaços do habitar*

- *A importância de um espaço habitacional adaptado às necessidades dos mais frágeis e conseqüentemente promotor do seu bem-estar e da sua saúde*
- *A importância dos espaços exteriores residenciais como promotores do bem-estar e da saúde dos mais frágeis*
- *Viver juntos em edifícios funcionalmente mistos e estimulantes*

*Problemas conjugados associados à solidão e à prestação de cuidados pessoais*

Avança-se, em seguida, neste item, para algumas considerações, bastante gerais, sobre as questões que, por si próprias, obrigam a um desenvolvimento especializado e muito cuidadoso.

Referimo-nos à problemática de uma velhice habitacional marcada pela solidão e por um encerramento, quase sem saída, nos nossos mundos pessoais, ou, alternativamente, pontuada e dinamizada por um convívio natural e sempre totalmente voluntário.

E não podemos esquecer que esta problemática acaba por se constituir numa espécie de antecâmara antecipadora dos críticos problemas de demência que afetam a velhice humana. Evidentemente que não haverá aqui uma relação de causa e efeito direta, nem esta matéria pode ser abordada por um leigo em medicina e gerontologia, como é o caso presente, mas parece evidente poder haver grandes diferenças no bem-estar e na saúde global de um idoso que vive isolado e sozinho, praticamente em continuidade, e num espaço por vezes pouco adequado, e outro idoso que viva na sua habitação, ainda que pequena, mas próximo de outras pessoas e alguns amigos, num ambiente intergeracional que suscite um convívio natural, sempre que desejado, e que proporcione uma companhia securizadora e envolvente, para além de atividades físicas e mentais que ocupem o tempo e exercitem o corpo e o espírito.

Nesta perspetiva e sempre com o cuidado prévio de sublinhar sermos leigos em gerontologia, apontam-se e comentam-se, brevemente, em seguida, algumas reflexões de diversos autores que trataram esta matéria da velhice residencial em solidão ou em convívio.

## ***1. Equilíbrio entre privacidade e convívio no quadro físico do habitar***

### ***(i) A agradável opção entre solidão e convívio inicia-se no espaço público***

Importa ter presente que esta opção entre solidão e convívio natural em intervenções que irão ter habitantes idosos e fragilizados se inicia no respetivo espaço público e de vizinhança, pois, naturalmente, quaisquer soluções do tipo condomínio constituem a negação de tal possibilidade, gerando-se « guetos » ainda que eventualmente luxuosos ; e no mesmo sentido qualquer intervenção desse tipo que não seja intergeracional, cuidadosamente multifuncional e localizada num local urbano bem

vitalizado, potencialmente convivial e com boas acessibilidades tenderá também para a negativa segregação dos seus residentes.

E isto não pode prejudicar a desejável existência de espaços exteriores privativos e comuns e um essencial sentido de privacidade e agradável e pontual seclusão sempre que desejado ; há que conceber para integrar tais condições aparentemente pouco harmonizadas, mas que são mutuamente dinamizadoras.

De certa forma L. Pugalis, no seu artigo intitulado *Cultural animation and economic vitality: identifying the links and regeneration potential through the lens of the urban street scene* sintetiza parte desta matéria, sublinhando a importância dos conteúdos culturais e da animação em espaços públicos qualificados e flexíveis. **1**

*Position the cultural animation of spaces as a central strand of place quality enhancement schemes designed to enhance economic vitality. Programming of spaces is vital to ensuring on-going appeal. A hallmark cultural event can be used to kick start cultural vibrancy in a public space. This should be followed by a period of intensive event programming, which can be gradually reduced as a sense of shared ownership of place takes root. An events calendar aligned with the management of public space would be desirable (pg. 14)*

*Promote rather than preclude vibrancy by designing open spaces that are flexible. Open in the sense that they are physically, socially, economically and symbolically accessible.*

*Allow activities such as cafes to flow into public spaces, subject to legislative requirements. Give priority to the pedestrian and explore the diversion of motor vehicles and removal of traffic where possible (pg. 15)*

## **(ii) Favorecer condições naturais de convívio residencial**

Quando envelhecemos é essencial a manutenção e o estabelecimento de relações perenes de convívio, que poderão estar associadas a bases socioculturais ou de atividade comuns, pois desta forma haverá sempre temas comuns de discussão diária.

Esta matéria é, naturalmente, controversa pois, de certa forma, é pouco harmonizável com a sempre desejável integração e diversificação social nas mesmas « comunidades » urbanas e residenciais, mas considera-se que, por um lado se está já aqui a considerar uma integração de vários grupos socioculturais por « consensos » de interação social motivados pela pertença à mesma entidade ou a entidades similares, em termos de relações de trabalho, ou por partilha dos mesmos interesses

---

<sup>1</sup> Pugalis, L. (2009) *'Cultural animation and economic vitality: identifying the links and regeneration potential through the lens of the urban street scene'*, *Journal of Urban Regeneration and Renewal*, 3 (1), pp. 7-19.

ou de interesses idênticos em termos de atividades desenvolvidas, seja como primeiras atividades, seja como segundas atividades, passatempos e determinados gostos e mesmo objetivos de vida ; num leque que se considera já muito amplo de potenciais « zonas comuns » de interesse, que serão sempre facilitadores e dinamizadores das relações sociais na vizinhança próxima residencial.

E muitos exemplos poderiam aqui ser, naturalmente, apontados, desde grupos de pessoas apaixonadas pelo passeio a pé, por atividades artísticas ou por uma bibliofilia ativa, até grupos socialmente diversificados mas ligados, ao longo de muitos anos da chamada « vida ativa » a uma mesma entidade empregadora, como se passa com espaços residenciais para idosos ligados a universidades, como é o caso da « Vila Conviver » no Brasil,<sup>2</sup> provavelmente inspirada por diversos casos do género já concretizados e em vias de concretização nos EUA ; mas sublinha-se que não se considera adequado e até salutar em termos do convívio e ambiente social proporcionado, que se restrinjam tais iniciativas a determinados grupos socioprofissionais específicos, ou, pelo menos, considera-se que havendo tais iniciativas elas não deverão merecer apoio público.

### ***(iii) Privilegiar espaços e ambientes residenciais que favoreçam o convívio espontâneo***

Um outro caminho privilegiado para a dinamização natural do convívio num dado conjunto residencial consiste numa organização e programação espacial, que, (i) por um lado possua espaços comuns que favoreçam a máxima privacidade e autonomia nos seus usos e nas acessibilidades aos espaços privados e que, (ii) por outro lado, conte com espaços e, eventualmente, equipamentos que sejam extremamente motivadores de um convívio espontâneo, seja pelas suas características específicas de localização, dimensionamentos e de conteúdos funcionais, seja pelas suas condições extremamente apetecíveis em termos de conforto ambiental e relação com o meio natural.

Nestas matérias parece estar provado que os espaços do tipo biblioteca ou sala/zona de leitura criam, realmente, ambientes propícios não só para o trabalho e a concentração individuais, mas também para um convívio caloroso e próximo entre amigos ou, até, apenas pessoas que se conhecem casualmente, mas que têm

---

<sup>2</sup> ***Vila Conviver: novo conceito de moradia para quem tem mais de 50 anos***, ligada à Associação de Docentes da Universidade Estadual de Campinas 8/3/2018.

interesses ou gostos razoavelmente comuns. Neste sentido e podendo aliar a tais condições a, hoje incontornável, faceta das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), que muito ganha com algum apoio prático, estrategicamente concentrado, e a previsão de um espaço, eventualmente multifuncional, para ações de formação e informação, será de propiciar condições deste tipo nas novas intervenções residenciais intergeracionais, por exemplo, um pouco na linha do que é referido por Julie Pfitzinger no seu texto intitulado *This Library Creates Community for Older Residents*, onde a certa altura se defende que na *West Tisbury Library*, *special programs bring warmth to cold days* e que se trata de um espaço «onde os crescidos continuam a crescer ». **3** (negrito nosso)

*The West Tisbury Library offers a robust assortment of special events and programs for all ages throughout the year, but is particularly valued for its comprehensive library [biblioteca tematicamente abrangente e mesmo funcionando em espaços comuns “abrangentes”] - services during the winter and its draw as a vibrant gathering place for older adults.*

Esta questão de uma desejável abrangência funcional e ambiental dos espaços comuns desenvolvidos no âmbito do PHAI3C é muito interessante, considerando-se, desde já, que ela não poderá prejudicar o sentido agradável e atraentemente específico de um leque de espaços e subespaços a prever, que nunca deverão poder « diluir-se » num crítico « contínuo » de zonas « de enquadramento » até visualmente agradáveis, mas pouco mais do que isso e que acabarão por ser inúteis e até bloqueadoras do convívio, porque funcional e ambientalmente sem coesão e quase sem sentido.

*In 2015, the library conducted a survey to tap into the needs of those who used the library; 75 percent of respondents were 51 and older. In 2017, the West Tisbury Library released a strategic plan which included a vision for the library as “a community center where life-long learning happens in a blended environment of quiet and collaborative space allowing self-discovery and connections between people.” (pg. 2)*

Nesta última citação, do referido texto de Julie Pfitzinger, há que salientar dois importantes aspetos no que se refere ao desenvolvimento de um espaço do tipo « biblioteca/sala de leitura e formação » em espaços residenciais intergeracionais:

(i) Um deles essencialmente institucional, relativo ao assumir de um tal espaço como verdadeiro « centro comunitário » com uso público diversificado e importância num

---

<sup>3</sup> Julie Pfitzinger - *This Library Creates Community for Older Residents – At the West Tisbury Library, special programs bring warmth to cold days* - <https://www.nextavenue.org/library-creates-community-connection-older> . Next Avenue – *Where grown-ups keep growing*, 2018-02-20.

amplo conjunto de vizinhanças próximas ; condição bem interessante em termos de resiliência, utilidade pública da intervenção e seu papel integrador e socializador de uma ampla comunidade vicinal, extravasando muito o conjunto de residências do PHAI3C.

(ii) e o outro aspeto referindo-se, tal como é acima apontado na citação, ao grande interesse que terá para a promoção do convívio espontâneo esta criação, bem sustentada em termos de gestão local, de um ambiente misto de espaço silencioso e colaborativo que permite a autodescoberta, mas também variadas conexões entre as pessoas, através das múltiplas atividades aí albergadas.

Mas para tal. uma gestão eficaz e sensível de um tal espaço funcionalmente abrangente é vital, não devendo ser deixado, apenas, à boa-vontade e ao voluntarismos dos seus potenciais utentes e devendo estar estrategicamente associado à gestão local do respetivo conjunto residencial.

E salientam-se, em seguida, a título de exemplo, alguns importantes aspetos de pormenor sobre o que pode ser organizado nos espaços comuns de uma dada comunidade, citados, ainda, do referido documento de Julie Pfitzinger *intitulado This Library Creates Community for Older Residents* ; porque afinal também aqui ao nível da gestão geral e da programação de atividades é muitas vezes o bom pormenor que conta como vitalizador do respetivo agrupamento residencial e urbano.

*“Rather than offer a dry series of presentations, we wanted to feature programs that were really of interest,” said Kramer, adding that a series of free workshops on Balance with Chi Kung, Yoga and Breath was created, and ongoing hand massage sessions were introduced. (pg. 1)*

***“Many times, when we offer various programs, we serve homemade soup, bread and fruit,” she said. “We are really building community and inviting nourishing talks about shared concerns.”***

*Guests can also participate in creative classes, including painting and paper making.*

***“What we offer has been defined by who is participating,” This Library Is About Books and More. (pg. 2)***

*To further enhance the comfortable atmosphere of the light-filled library, coffee and biscotti (made at a local bakery) are available at minimal cost. (pg. 3)*

Comenta-se, aqui, que « a vida com livros » sempre foi muito mais do que arrumar, manter e proporcionar a consulta organizada dos livros ; e muitos escritores tentam explicar a riqueza e a potencialidade de uma tal proximidade e mesmo « convivência » entre homens e livros/documentos, para lá do especial sentido caloroso e envolvente que sempre está associado a tais ambientes, propiciando excelentes sítios de convivialidade.

E as TIC, incluindo nelas os grandes ecrãs de TV acrescentaram, sem dúvida, « profundidade » e relacionamento global estratégico a estes locais de agradável recolhimento convivial, que podemos e devemos explorar, designadamente, quando estamos a desenvolver espaços residenciais adequados a um uso potencialmente intenso e prolongado, como é o caso do PHAI3C.

Numa agradável e mutuamente estimulante antítese a estes espaços mais recatados ou protegidos e de uso sempre relativamente privatizado ou convivial deverão existir, em intervenções do PHAI3C, outros espaços marcadamente conviviais e controladamente bem abertos a um uso diversificado e/ou a um uso público, sendo aqui muito interessante, por exemplo, quer a figura de um espaço multifuncional bem localizado, quer a figura de um equipamento comercial convivial, do tipo « café » ou « café-restaurante », desejavelmente muito bem colocado e relacionado em termos da respetiva vizinhança urbana (ex., esquina com esplanada) e que deveria caracterizar-se por uma clara autonomização e viabilização funcional relativamente à intervenção do PHAI3C onde fisicamente se integra, constituindo-se, assim, como elemento direto de integração social da nova intervenção residencial na respetiva envolvente urbana.

Uma tal diversidade irá promover **mais uso** e mais estimulado, assim como uma essencial e **contínua escolha** entre o que apetece fazer em cada altura, apurada entre um essencial amplo leque de ambientes e ações potenciais ; numa opção diária bem distinta das infelizmente frequentes « não escolhas » de idosos entre estar sozinho ou « acompanhado » por outros idosos bem conhecidos e a ver programas de TV escolhidos porque constituindo uma espécie de « interlúdios » massificantes, e até sem a qualidade estética que tinham alguns dos velhos interlúdios televisionados.

#### ***(iv) Uma agradável opção entre privacidade e convívio doméstico***

Estas matérias do equilíbrio entre privacidade e convívio têm ou deveriam ter, também, reflexos nos próprios ambientes domésticos privados disponibilizados em intervenções integradas por idosos e fragilizados, ainda que tais espaços possam ter espacialidade limitada, designadamente, em termos de tipologia/número de quartos.

E uma tal opção liga-se à necessidade absoluto de se poder continuar a ter uma vida privada e bem individualizada, em termos de apropriação dos respetivos espaços privados, sem se prejudicar a possibilidade de poder continuar a receber/conviver nestes espaços.

E estas matérias têm aspetos globais a considerar, que são esses mesmos de harmonização entre « microespaços » ou « microzonas » mais privados e mais conviviais, promovendo-se a respetiva vivência sem prejuízos mútuos não controláveis (ex., proteção visual do espaço doméstico a partir da entrada, separação entre zona de dormir e zona de convívio, adequada ventilação e iluminação das diversas zonas) e têm também aspetos específicos ligados ao usos de tais espaços por idosos e fragilizados ; ligados a exigências de eventual instalação de equipamentos de apoio à acessibilidade e à movimentação e a exigências globais de mais espaço para manobra e movimentação e, muito provavelmente, de mais espaços de arrumação e ergonomicamente desenvolvidos.

E atente-se à importância da consideração de tais condições organizacionais, espaciais, funcionais e ambientais em unidades habitacionais espacialmente pouco desafogadas em termos gerais.

Marcelo Tramontano e, neste caso específico, Varlete Benevente têm tratado a relação entre os comportamentos dos habitantes e os atuais espaços habitacionais. **4** (negrito nosso)

*Já foi dito que o número de atividades realizadas no interior doméstico tem aumentado bastante, por diversas razões, alterando o uso dos cômodos tradicionais, o que sugere, por si só, que a estanqueidade funcional herdada de modelos pretéritos – "quarto para dormir", "cozinha para cozinhar", "banheiro para higiene", etc. – precisa ser urgentemente revista. **Talvez não faça mais muito sentido seguirmos classificando os cômodos da casa em lugares de curta ou de longa permanência, e isso quer dizer que sua orientação solar, e, com certeza, seu dimensionamento e sua relação com os demais espaços também precisam referenciar-se em mais critérios. Tudo indica que, cedo ou tarde, deveremos começar a imaginar novos espaços domésticos, onde nossos entrevistados, que são, afinal, uma amostra da população do país, possam, por exemplo, morar melhor.** (pg. 8)*

A proposta de uma nova classificação dos subespaços domésticos menos monofuncional e muito mais associada a aspetos ambientais, relacionais e de apropriação poderá constituir um bom caminho no sentido de se harmonizar a privacidade e a relativa convivialidade nos espaços domésticos privados do PHAI3C, proporcionando-se, assim, uma alternativa suplementar de convívio bem controlada por cada residente, o que é de sobremaneira válido na referida e importante diversificação de tipos de ações e tipos de espaços possíveis na globalidade da intervenção.

---

<sup>4</sup> Tramontano, Marcelo; Benevente, Varlete - Comportamentos & espaços de morar. Segunda E-Pesquisa NOMADS.USP, São Carlos.

## **2. Da solidão imposta a uma seclusão opcional e acompanhada por um convívio natural**

### **(i) A situação atual muito marcada por uma solidão imposta (não desejada)**

Como sabemos, a sociedade atual está marcada pelo individualismo e pela ampla disponibilidade de meios que proporcionam a nossa autonomia em termos informativos e de comunicação, condição esta que nos facilita uma vida autonomizada e que acaba por agudizar a situação tendencial de um isolamento crítico e crescente dos mais idosos, situação esta que tem vindo a acompanhar, desde há algumas dezenas de anos, a redução da família alargada em co-habitação -e considera-se não apenas a redução do número de filhos por casal, mas também a redução da vida em conjunto com pais, irmãos, tios e mesmo amigos e empregados.

E é interessante referir, aqui, a propósito, o bem recente e vivo interesse por uma opção de vivência habitacional e urbana em comunidade, designada por *cohousing*, opção esta nascida no Norte da Europa, naturalmente, na tradição da vivência cooperativa em pequenos bairros com « casas comuns » que marcou desde os anos de 1960, e que por aí assume, mesmo, frequentemente, contornos verdadeiramente comunitários (ex., limpeza rotativa dos espaços comuns, algumas refeições feitas em comum, etc.), numa perspetiva que acaba por lembrar bem a referida « família alargada ».

Um artigo de Janet Adamy e Paul Overberg, no *The Wall Street Journal*, salienta esta realidade crítica de um envelhecimento que cada vez mais acontece sozinho – em termos de ausência de agregado familiar mais direto e também em termos de isolamento social – e embora a realidade referida, pelos citados autores, seja a norte-americana ela reflete bem o que acontece na Europa e um pouco por todo o resto do mundo, dito mais desenvolvido. **5** (negrito e sublinhado nossos)

***Baby boomers are aging alone more than any other generation*** in American history, and their loneliness is a **looming public health threat**, reports the *Wall Street Journal*.

---

<sup>5</sup> ***Americans, More Than Ever, Are Aging Alone*** [E MORRENDO]. *Argentum Daily, News for senior living professionals*, 12 dez 2018. <http://news.content.smithbucklin.com/argentum/121218.htm#1035084>.

*The Loneliest Generation: Americans, More Than Ever, Are Aging Alone - Loneliness undermines health and is linked to early mortality —and baby boomers are especially feeling the effects – The Wall Street Journal*, Dec. 11, 2018, por Janet Adamy and Paul Overberg - [Janet.Adamy@wsj.com](mailto:Janet.Adamy@wsj.com), [Biography@janetadamy](mailto:Biography@janetadamy), Dec. 11, 2018 10:12 a.m.

**About one in 11 Americans age 50 and older has no spouse, partner, or living child, comprising roughly eight million people. Research has found a physical cost to loneliness, and as close an association with early death as smoking up to 15 cigarettes a day or consuming more than six alcoholic drinks on a daily basis.**

***"If we want to achieve health for our population, especially vulnerable people, we have to address loneliness," argues former Centers for Medicare and Medicaid Services administrator Donald Berwick...***

**Meanwhile, Brigham Young University researchers found a link between greater social connection and a 50 percent lower risk of early mortality. Research implies that isolated people face a higher risk of depression and cognitive decline and that social relationships can affect blood pressure, immune functioning, and whether people take their medications. Partial remedies may be found in support networks, especially after health episodes.**

**Nesta matéria considera-se como extremamente importante a provada relação entre a interação social, o convívio, e uma muito significativa redução da mortalidade antecipada ; o que parece que deveria converter esta questão em assunto urgente de saúde pública – evidenciando a grande importância de um cuidadoso e afirmado fator cooperativo no âmbito do PHAI3C.**

Isto porque é realmente diferente conhecer com quem vamos morar numa altura em que o projeto está a ser feito, numa altura onde haverá, assim, pelo menos, uma cuidada e esclarecida informação sobre o mesmo projeto, podendo até, desejavelmente, haver algumas influências por parte dos futuros moradores ; um conhecimento mútuo entre futuros vizinhos que, depois, ao longo do processo de conclusão do projeto e desenvolvimento da obra, se irá naturalmente desenvolvendo, abrindo « portas » para uma posterior e natural convivência quando da ocupação do novo conjunto residencial. Foi assim que a ampla experiência das cooperativas da FENACHE se desenvolveu e sedimentou em termos de « saber fazer » e por isso será essa a melhor participação possível para os conjuntos do PHAI3C.

### ***(ii) Entre o prazer de viver só e o convívio desejado***

Importa, no entanto, ter bem presente a grande diferença que existe entre uma solidão imposta e sem-saída e o real prazer de se viver só ; matéria esta que tudo tem a ver com as reflexões que estão aqui a ser feitas no que se refere à harmonização entre convívio e relativa privacidade nos espaços comuns habitacionais e, mesmo, a uma harmonização entre a privacidade e uma relativa convivialidade nos espaços privados habitacionais ; proporcionando-se, assim, praticamente, quatro subníveis de relacionamento e isolamento em intervenções residenciais, como as do PHAI3C, numa perspetiva na qual muito influencia, positivamente, a respetiva e essencial intergeracionalidade .

Esta matéria é abordada num interessante artigo de Joana Emídio Marques, no Observador, significativamente intitulado “Viver só - Os prazeres e as compensações de viver só”, artigo onde se regista o livro de Eric Kinenberg, com o título *Going Solo: The Extraordinary Rise And Surprising Appeal Of Living Alone*, e que em seguida é amplamente referido e minimamente comentado. **6** (negrito e sublinhado nossos)

***Se durante séculos e séculos os mitos populares, a literatura, as artes ensinavam que viver sozinho era moralmente errado e causa de grandes sofrimentos e ostracismo social (especialmente quando se tratava de mulheres), hoje esta forma de vida tornou-se comum, ...***

***Em 2011, estimava-se que 277 milhões de pessoas vivessem sozinhas, em especial nos países mais ricos como a Suécia, a Noruega, o Japão o Reino Unido e os EUA, onde quase metade das casas ocupadas têm apenas um habitante, como demonstra um estudo do Euromonitor International, publicado no The Guardian ...***

***O livro *Going Solo: The Extraordinary Rise And Surprising Appeal Of Living Alone*, da autoria de Eric Kinenberg, ou as ilustrações de Yaoyao Ma Van (que se tornaram virais na internet) demonstram que, ao contrário daquilo que nos educaram para pensar e sentir está errado: a tendência humana parece ser para viver sozinho e não em comunidade ... (pg. 3)***

*É frequente as pessoas preferirem ficar no seu espaço a irem viver com familiares. Eric Kinenberg explica mesmo que são precisamente as pessoas que já passaram por períodos a viver dentro de um casamento ou a partilhar casa com amigos, colegas e namorados que mais valorizam a experiência de serem como “freiras com um convento só para si”, como lhe chama o escritor irlandês Colm Tóibín, que descreve aqui, os prazeres de dispor de um espaço só seu sem ter que obedecer às ordens e sensibilidades de ninguém. (pg.4)*

Sobre estas matérias, onde claramente não se partilha a ideia de uma tendência humana para se viver sozinho, embora com todo o respeito pelos especialistas, tendência essa que no limite até inviabilizaria ou tornaria muito limitado o interesse da habitação intergeracional, talvez que o reforço da identidade e da apropriação da unidade habitacional possa apoiar, quer, naturalmente, numa vivência diversificada e autonomizada do espaço privado da habitação, seja num, paralelo, reforço convivial bem premeditado e opcional que é possível nos respetivos e bem próximos espaços comuns residenciais ; e em tudo isto não se tem qualquer dúvida de que, mesmo na habitação em geral, e naturalmente por maioria de razão em espaços residenciais intergeracionais e equipados, importará, urgentemente, reforçar as melhores condições possíveis de privacidade e apropriação doméstica, mesmo individual e até mesmo no âmbito dos dois membros de uma casal – condições estas que ganham importância à medida que se envelhece e se adquirem variados hábitos e gostos específicos.

---

<sup>6</sup> Joana Emídio Marques - **Os prazeres e as compensações de viver só** . Observador, *Estilo de Vida*, 22/10/2017, 13:15 □ 11.187 □ 95.

Segundo o artigo de Joana Emídio Marques, atrás citado, é no segmento entre os 18 e os 34 anos que mais gente está a optar pelo estilo “*happy solo*” que é, claramente, bem distinto do velho conceito, com conotação tendencialmente negativa, do “solteirão/solteirona”.

***Segundo Eric Kinenberg, estamos a viver apenas os anos iniciais destas novas formas de organização social e por isso muita da discussão ainda assenta na ideia do sofrimento e do isolamento de quem vive só. As famílias preocupam-se, os amigos pressionam, ficamos aflitos quando os mais velhos ficam sós nas suas casas e raramente aceitamos o seu desejo e direito a viverem no seu espaço. (pg. 8) ...***

***Uma vez asseguradas as suas necessidades básicas os indivíduos tendem a procurar lugares onde tenham mais espaço. É uma questão também biológica: quanto menos espaço disponível, mais facilmente se desenvolvem doenças, agressividades, tensões, violências físicas e psicológicas. (pg. 9) ...***

***Esta ideia de que o que importa na nossa relação com os outros é a qualidade e não a quantidade do tempo que passamos com eles é cada vez mais uma evidência. Estelle Vargas corrobora esta ideia:***

***“O que é mau é viver sem possibilidade de relação com os outros. Se as pessoas pudessem escolher viver sozinhas, com uma vida íntima gratificante, um círculo de amizades presente, não pensariam duas vezes, viveriam sozinhas. Outra coisa é viver sozinho por imposição dos eventos e não por vontade própria.***

***O mesmo estudo referido no The Guardian aponta ainda para outros aspetos positivos da vida de solteiro/a: quem vive só participa mais ativamente na vida pública e comunitária, gasta mais dinheiro, habita preferencialmente nos centros da cidade e não nos subúrbios, usa menos automóveis e gasta menos energia. (pg. 10) ...***

***A leitura, o trabalho, o desporto, ter uma vida ocupada e desafios fazem com que haja menos espaço para a melancolia, para a angústia de chegar a uma casa silenciosa ou as crises existenciais dos domingos aofim de tarde. (pg. 12)***

***De entre os aspetos negativos está claro a questão financeira: morar sem partilhar despesas é mais difícil. Implica ter casas mais baratas e mais pequenas, mobiliário mais simples, resolver sem ajuda os momentos difíceis como quando se está triste, doente, angustiado. (pg. 14)***

**Parece, assim que um dos « segredos » da boa aplicação entre privacidade e convívio residencial seja numa adequada espaciosidade dos espaços privados e dos principais espaços de comunidade, bem como num estratégico dimensionamento dos espaços comuns de circulação, que deverão proporcionar um bom afastamento inter-pessoal – recomendações, estas, que anteciparam os recentes cuidados de saúde ligados à distância inter-pessoal ; e dá para concluir que intervenções do PHAI3C que não cumpram estes cuidados dificilmente serão viáveis, condição esta que torna pouco generalizável a conversão de espaços existentes a usos desse tipo.**

E talvez que um outro « segredo » da boa aplicação entre privacidade e convívio residencial esteja num « viver sozinho mas bem acompanhado ou em companhia»; estrategicamente acompanhado ; **viver, eventualmente, sozinho, mas sempre em vizinhança, tal como se propõe no âmbito do PHAI3C, e constituindo mesmo um dos traços caracterizadores deste programa.**

Talvez que tal segredo esteja numa sensível aplicação da designada « idiorritmia », uma noção associável a uma vivência individual vivida numa variedade de situações coletivas e através de um conjunto de experiências afetivas, subtilmente marcadas/rítmicas e capacitantes – tal como defendia Rolan Barthes , num conjunto de conferência no Collège de France em 1976-77 ; a idiorritmia refere-se, tradicionalmente, a uma procura e prática de um ritmo próprio de vida e pode constituir um meio termo entre formas críticas de solidão e formas ultra-integradas de habitação coletiva, numa harmonização otimizada entre afastamento e interação. E talvez que um equilibrado associativismo, sensível, nada intrusivo, útil, enriquecedor, base de diversidade, seja também uma forma de aprendermos melhor a nos conhecermos e a vivermos autónomos, acaba, assim, por haver uma influência mútua e positiva entre o « *retiro em si próprio* » e a interação com os outros – « *forma particular da vida monástica, em que os monges, apesar de formarem uma comunidade, vivem de forma autónoma, disponde liberdade na organização das suas tarefas.* » (Infopédia – Porto Editora)

Mas em tudo isto há que ter grandes cuidados pois que existirão situações-limite ligadas a condições de isolamento crítico ou de « convívio » compulsivo que poderão influenciar quadros agressivos, designados por Agressões Residente a Residente e apontadas por William Benbow, no seu estudo *intitulado Resident-to-Resident Aggression* (RRA). **7** (negrito nosso)

***Resident Aggression and Dementia Facility Design Evidence is growing that resident-to-resident aggression (RRA) is widespread in dementia units and that environmental factors can be manipulated to mitigate this aggression...***

Bill Benbow regista nesse estudo um conjunto amplo de aspetos de caracterização espacial e ambiental que considera como frequentes espoletas das referidas Agressões Residente a Residente (retirados de diversas fontes bibliográficas), apontando-lhes soluções de mitigação; **em seguida e numa « tradução livre » do**

---

<sup>7</sup> William Benbow (Bill Benbow) - **RRA, Resident-to-Resident Aggression**, *Canadian Nursing Home*, Vol.27, No.2, June/July 2016.

referido estudo de William (Bill) Benbow apontam-se, sinteticamente, esses aspetos, embora desde já se sublinhe que não pretendemos, evidentemente, avançar em matérias tão especializadas como estas, mas apenas utilizá-las para sublinhar aspetos essenciais na conceção arquitetónica residencial para idosos e fragilizados, designadamente, em termos de espaciosidade, estruturação e pormenorização.

- *Excesso de ocupação : conflitos entre pessoas que partilham quarto ; grupos demasiado grandes (ex., unidades para mais de 24 residentes).*
- *Intrusão do espaço pessoal : por exemplo as pessoas com demência precisam de cerca de quatro vezes mais espaço.*
- *Invasão da privacidade : conversas, manusear bens pessoais ; quartos mal pritatizados.*
- *Espaços para deambular : espaços reduzidos ; espaços inseguros ; saídas visíveis ; má organização.*
- *Território pessoal : cadeira favorita, mesa, « coisas » ; mobiliário e decoração com pouca qualidade.*
- *Competição por recursos partilhados : vivência comunitária ; supervisão limitada.*
- *Ruído : gritos, ruídos vários e insistentes ; TV e rádio com nível de som alto.*
- *Aborrecimento : deficit de atividades.*
- *Depressão (ennui) : conceção e pormenorização institucionais.*
- *Ambiente interior : calor ; frio ; espaços cheios ; cheiros.*
- *Má iluminação : sombras ; manchas de luz ; contrastes cromáticos reduzidos ; brilhos.*

***(iii) Construir um quadro social e físico « de companhia » (que favoreça um sentimento de « companhia » natural)***

Relativamente ao defendido e desejável desenvolvimento de um quadro social e físico capaz de favorecer um sentimento de « companhia » natural, no âmbito de conjuntos residenciais e urbanos intergeracionais cita-se extensamente e comenta-se, brevementem, em seguida, o excelente estudo de Claudia Wood e Jo Salter, intitulado

*Building companionship: how better design can combat loneliness in later life.* **8**

(notas : das citações foram retiradas as notas específicas do texto citado ; negrito e sublinhado nossos)

Nota : o grande interesse do referido estudo de Claudia Wood e Jo Salter, levou à sua integração no arquivo de consulta do PHAI3C.

***Evidence suggests loneliness is a large and growing problem among older people, and particularly so for the older old (i.e. over 80s). Risk factors associated with a greater sense of loneliness include poor health, living alone, being widowed, and having limited social, civic and cultural networks. All of these risks tend to increase with age. As such, people over 80 are almost twice as likely to report feeling lonely most of the time compared to their younger counterparts (14.8% of 16-64s report this, compared to 29.2% over the over 80s). (pg. 1)***

***However, schemes which have sought to tackle loneliness on a small scale have consistently shown a positive impact and associated cost savings in reducing falls and hospitalisations, to the tune of around £3 saved for every £1 invested in reducing loneliness. ..***

***Older people living in specialist age-specific housing (such as retirement housing and extra care assisted living developments) tend to report being less lonely than their peers.***

***However, the evidence also points to the importance of shared and communal space and facilities to encourage social engagement, as well the design of retirement housing which promotes mobility and better health (enabling older people to leave their homes and socialise in a safer way) and less time spent on maintenance (allowing more time for socialising and leisure). (pg. 2) ...***

**No mesmo estudo de Claudia Wood e Jo Salter** aponta-se um conjunto de objetivos dedicados a uma melhor conceção de espaços residenciais muito habitados por idosos e pessoas sozinhas ; portanto objetivos muito dedicados ao desenvolvimento de condições prévias que reduzam os problemas ligados à solidão.

- ***Apply a “city for all ages” ... approach to neighbourhood planning and Local Plans, including sufficient age-appropriate housing, communal space and transport to enable older people to remain socially, physically and mentally active.***
- ***Create older people’s “social agents” to encourage active citizenship among older people to encourage people to socialise and engage in activities.***
- ***Recognise the health and care costs associated with loneliness and isolation ... in Joint Health and Wellbeing Strategies and develop commissioning strategies which might tackle this social issue as a public health challenge.***
- ***Bring local businesses on board to create opportunities for older people to meet and socialise – in particular retail, hospitality and leisure.***

---

**8** *Claudia Wood; Jo Salter - Building companionship: how better design can combat loneliness in later life. DEMOS, MacCarthy & Stone, Dorset, Abril 2016.*

- **Ensure the Digital Inclusion Strategy** and local schemes recognise the internet as a social vehicle and gateway.
- Encourage local authorities and housing schemes to **develop a social media presence for older people to develop social networks.**
- **Help ensure demand for retirement housing is met** – by helping older people to access retirement housing, loneliness and isolation might also be reduced.
- **Ensure retirement housing developments have the right design and ethos to create sociable communities, based on the evidence of good practice.** (pg. 3)

**Concluding thoughts - ...:**

- **Appropriate housing can make a real difference to an older person's physical and mental health, and to their sense of loneliness and isolation.**
- **Those older people living in age-specific housing (retirement housing and extra-care settings) report feeling substantially less lonely and more socially active than their counterparts in private housing... (see above).**
- **There is latent demand for retirement housing which is not being met with current levels of supply.**

Entre outros aspetos interessantes e a reter no estudo que está a ser citado sublinha-se o conceito de « **cidade para todas as idades** », que amplia e integra os conceitos ligados a uma cidade mais amiga dos idosos e das crianças, colocando-os, assim, bem conjugados na ideia de uma cidade e de uma vizinhança para todos, mas, naturalmente, « afinada » para uma melhor adequação às pessoas naturalmente mais frágeis e exigentes no uso do espaço público.

Parece ser aqui oportuno incluir que a adequada previsão de condições habitacionais e de vizinhança estimulantes para uma vivência ativa e participante de pessoas que vivem sós, e focando específica e positivamente o bom apoio e a cuidada integração de atividades e ambientes ao gosto de um muito amplo leque etário e cultural (desde jovens adultos a « muito idosos »), poderá constituir uma condição determinante de uma afirmada ativação de relações de intergeracionalidade motivadoras de um ambiente social local naturalmente rico e convival ; pois afinal poderão ser essas pessoas, que vivem sozinhas, elementos protagonistas da dinamização de um natural sentido de grupo na respetiva vizinhança.

No mesmo estudo que está a ser citado salienta-se que existem diversos grupos sociais mais sensíveis à solidão e que há aspetos de exclusão social que afetam o bem-estar e podem tornar mais críticas as condições de solidão.

***Loneliness is relatively common in later life, but certain groups of older people appear to be more affected than others ... :***

- **The oldest old [que são cada vez mais numerosos]**
- **Older women [também muito numerosas]**

- **People who live alone [também muito numerosos]**
- **People who are bereaved, separated or divorced**
- **People living in residential care**
- **People with poor health, reduced mobility, cognitive impairment, and sensory impairment**
- **Older people from ethnic minorities, or for whom English is not a first language<sup>20</sup>**
- **LGBT older people.(pg 8)**

**... On the other hand, the ‘very old’ may well be feeling the impact of poor health or limited mobility, and the risk of bereavement, or living in residential or nursing care increases. Whatever the precise reasons, it is clear that loneliness (and the risk factors associated with increased loneliness) increase with age. (pg. 6)**

*An Age UK meta-review also highlighted the **connection between social exclusion and the likelihood of feeling lonely**, as they found that ‘overall exclusion was a significant predictor of wellbeing and loneliness.’*

*The charity pointed to evidence from ELSA 2002 and 2008 surveys, which found **social exclusion to be characterised by the following seven domains:***

- **social relationships;**
- **cultural;**
- **civic activities and access to information;**
- **local amenities;**
- **decent housing and public transport;**
- **common consumer goods;**
- **financial products. (pg. 8)**

...

**The link between loneliness and poor health is well understood. There is a substantial body of evidence which shows that people who say they feel lonely are more likely to suffer from high blood pressure and depression, and are more than twice as likely to develop Alzheimer’s disease in later life, compared to those with stronger social relationships. Each of these have the effect of cutting short life expectancy for older people who experience loneliness – and researchers have estimated that this risk is comparable to smoking 15 cigarettes a day. Put simply, loneliness causes older people to get sicker, and die quicker.(pg. 9)**

Considera-se, aqui, muito importante salientar a referida relação direta entre solidão e más condições de saúde, uma relação múltipla, tal como se pode concluir do estudo que está a ser citado, e que afetará, naturalmente, de forma mais crítica os habitantes com menores recursos financeiros, com menores recursos socioculturais e, naturalmente, aqueles mais isolados ou « separados » das respetivas famílias e quadros de amizade e vizinhança .

Desta conclusão retira-se, evidentemente, a importância que tem, para o bem-estar e a saúde global dos habitantes, a existência de adequadas relações intergeracionais e interculturais, ligadas a uma vizinhança residencial diariamente vivida, bem como a importância acrescida de tais condições quando o habitante é financeira e socialmente

frágil ; um quadro residencial que aponta diretamente para o desenvolvimento de intervenções do PHAI3C – habitação e vizinhança multifuncional, intergeracional e ativamente participada pelos seus habitantes e vizinhos.

Ainda no mesmo estudo de Claudia Wood e Jo Salter aponta-se « o que torna a vida boa para os idosos », matéria esta marcada pelo convívio natural, pelo sentido de pertença, por variadas atividades de lazer e estimulantes e pela participação social.

*A report by the Joseph Rowntree Foundation exploring **what makes ‘a good life in old age’** identified the following as significant:*

- **social relationships with family, friends and neighbours**
- **a sense of belonging within a wider community**
- **leisure pursuits and activities which offered pleasure and stimulation**
- **retaining interest in the world and in people around them**
- **being part of social life.**

*Interestingly, the report found that ‘although family was a primary source of comfort and support, friends were the mainstay of most people’s daily lives’. While analysis has shown that ‘having friends is a more important factor in warding off loneliness than frequent contact with these friends,’ which could have implications for the role of internet and social media use for older people (discussed below). (pg. 11)*

E, finalmente, Claudia Wood e Jo Salter referem a importância de aspetos de « desenho » do espaço residencial, seja em elementos globais seja em aspetos ligados a atividades e interesses específicos.

*The way in which specialist older people’s housing units are designed, including the provision of facilities, the presence of communal areas, and the incorporation of new technology, may all help to promote social inclusion. (pg. 16)*

*There is a multitude of evidence to demonstrate that social activities are valued by older people in their housing.*

*As the evidence mentioned above suggests, schemes which more effectively tackle loneliness are those which encourage companionship around a shared interest or activity*

*Another key success factor is having older people directly involved in the organisation of the activity in question, taking charge of what was on offer. The resident-led approach to a varied and rich activity programme can, therefore, be a crucial factor in tackling loneliness in age-specific housing schemes. (pg. 18)*

Concluindo, Claudia Wood e Jo Salter, que uma adequada previsão de habitação apoiada (sheltered housing) é também fator de poupança no Sistema Nacional de Saúde.

*Furthermore, due to reduced GP visits by residents, the study concluded that ‘on average, each private sheltered housing resident is saving the NHS £14.40 per year (rising to £32.40 for those over 75) in costs to primary care practices in visits to GPs alone’. These direct cost savings would not include the additional savings likely to be achieved through tackling loneliness and poor mental health which can be associated with poor physical health and losing one’s mobility. In this sense, a ‘virtuous circle’ is created – **one where people stay healthier***

***because they are less lonely and more socially active; and where they stay socially active for longer because they remain healthier for longer. (pg. 19)***

E os referidos autores sintetizam, ainda, num parágrafo o que julgamos poder ser boa parte da essência do PHAI3C:

***Overall, therefore, age-specific housing for older people can best help remedy loneliness when a right mix of "people and place" is struck: including the right location and links to transport for those who like to socialise outside of their housing scheme, and facilities and activities for those who prefer to remain on-site to build their social networks; but also ensuring "socialisers" are there (alongside staff) to facilitate and encourage others to engage in activities and make new friends. This might well be achieved by ensuring housing schemes have something to offer both the younger and older old, drawing sociable people to housing schemes as well as those actively seeking an improved social life. (pg. 20)***

Tudo o que aqui acabou de ser apontado em termos de atividades e ambientes que poderão e deverão integrar intervenções residenciais concebidas muito «à medida» de pessoas fragilizadas e idosas, mas num quadro que combata, ativamente, a sua solidão específica e de relacionamento social e vicinal, está muito ligado à configuração de soluções residenciais e intergeracionais, participadas pelos seus residentes e bem integradas e dialogantes nas suas respetivas vizinhanças urbanas, tal como se considera no âmbito do PHAI3C.

De certa forma mais do que uma «nova» solução residencial para pessoas fragilizadas o PHAI3C será uma «nova» solução habitacional e urbana, aberta, praticamente, a todos os grupos etários, mas com cuidados específicos de adequação e integração intergeracional e etária.

**[NOTA EDITORIAL: INICIA-SE, AQUI O TEXTO DO ARTIGO # 826 INFOHABITAR]**

#### ***(iv) Poder estar sozinho mas, sempre estrategicamente, acompanhado***

Tudo o que se tem estado a apontar se resume-se a uma ideia de poder estar «sozinho mas acompanhado», um conceito julgado estruturante na defesa do PHAI3C e que é abordado, concretamente, no estudo de Susan Harrow, intitulado **Living Alone Together: Barthes, Zola and the Work of Letters. 9**

---

<sup>9</sup> Harrow, Susan. "Living Alone Together: Barthes, Zola, and the Work of Letters." *L'Esprit Créateur*, vol. 55 no. 4, 2015, pp. 21-38. Project MUSE.

Considera-se o estudo que acabou de ser referido como estratégico, em termos de objetivo clarificado de investigação, podendo mesmo constituir-se esta ideia de um habitar « sozinho mas acompanhado » como um dos conceitos básicos que podem fundamentar e justificar o PHAI3C.

Mas como habitar sozinho e acompanhado ? A solução está, naturalmente, no proporcionar, paralelamente a excelentes condições de vivência isolada e autonomizada, viáveis condições de vivência residencial e urbana em comunidade, tal como se tem vindo a defender, porque a existência de comunidade conta para a boa vivência residencial, sempre contou, mesmo quando o desejo é o isolamento pessoal e a estratégica « diluição » no bem conhecido anonimato urbano, pois trata-se, neste caso, de um isolamento desejado e bem próximo de múltiplas relações de comunidade e de convívio « *à la carte* », não de um isolamento imposto e quase sem saída.

Nesta perspetiva podemos então avançar, alternativamente, (i) para a ideia residencial de uma vivência premeditadamente isolada, mas funcionalmente apoiada por um conjunto de serviços de apoio residencial que tornem a nossa vida mais simples e autónoma, libertando-nos até de atividades que consideramos menos interessantes e mais fastidiosas (ex., limpeza e arrumação domésticas), ou (ii) no limite, para uma ideia residencial de vivência em afirmada comunidade, naturalmente, também apoiada num espaço privatizado, pessoal e apropriado, mas privilegiando todo um conjunto de ambientes e de atividades comunitárias, conviviais e partilhadas ; e entre estas duas posições muito distintas haverá, sem dúvida, soluções mistas que ambiental, física e funcionalmente proporcionem e apoiem diversos modos de viver mais isolados ou mais comunitários e em tudo isto a iniciativa cooperativa de habitação de interesse social pode apoiar com uma experiência consolidada de promoção residencial e urbana com variadas valências desse tipo.

Neste sentido há que lembrar os designados « anos dourados » da cooperação habitacional portuguesa, logo no pós 25 de Abril, marcados por experiências tão diversas como estimulantes e onde surgiram múltiplas atividades comuns e de dinamização local, muitas delas ainda hoje bem ativas.

Realmente, em termos urbanos e residenciais a « comunidade », naturalmente assumida, conta muito para a vitalidade local, sempre contou, tal como tem sido registado em múltiplos estudos como é o caso do que é, em seguida, citado e

comentado, realizado pelo The International Longevity Centre , e intitulado, exatamente: *Community Matters: at home*. **10** (negrito e sublinhado nossos)

**The home environment is an important factor in the wellbeing of people of all ages. For older people who are likely to be spending a substantial proportion of their time at home, the significance of a home environment that supports their wellbeing and an active lifestyle within their communities is of amplified importance.** *Housing issues impact on independence, personal choice, prevention, and joined-up cross-sector services impact substantially on health and wellbeing - with subsequent repercussions on community engagement. (pg. 2) ...*

Hoje em dia estamos a assistir a uma « releitura » da tradição habitacional cooperativa de habitação económica numa perspetiva que parece querer acentuar o sentido premeditadamente comunitário das intervenções, designada por « cohousing », e que tal como as antigas tradições de habitação cooperativa para o maior número teve origem no Norte da Europa e que marca, designadamente, em aspetos de entreajuda, combate efetivo à solidão e apoio eficaz ao convívio natural e uma positiva integração nas respetivas comunidade e vizinhança urbana.

Matérias estas cuja caracterização geral e potenciais benefícios são salientados no estudo que acabou de ser referido (negrito nosso).

**Co-housing is a further alternative housing tenure that can provide a different community for older people, one that is potentially more socially inclusive. On a conceptual level, co-housing units are intentional communities,** *in that they are formed by a group of individuals who wish to manage a shared community in which mutual support is at hand if needed. For older people, co-housing can represent a living arrangement to combat isolation and loneliness, through a supportive and neighbourly environment. (pg. 7)*

Ainda ligadas a estes aspetos de dinamização do convívio natural e de integração social e urbana da habitação especialmente dedicada a pessoas idosas, mas também com presença e importância próprias e associadas ao sentido de desenvolvimento pessoal e de investimento claro numa nova fase de vida, temos as matérias da formação e informação considerando especificamente a frequência por pessoas idosas, mas também aqui desejavelmente integradas num quadro intergeracional e vicinal amplo, pois desta forma acabam por assumir um papel dinamizador desmultiplicado.

Nesta perspetiva importa aprofundar as preferências e os hábitos dos idosos em termos de formação/informação e neste sentido apontam-se, em seguida, alguns

---

<sup>10</sup> *The International Longevity Centre – UK (ILC-UK) 2014 - Community Matters: at home - ILC-UK and Age UK Seminar Series.*

aspectos retirados do estudo do The International Longevity Centre, intitulado *Ensuring communities offer what older people want*. **11** (negrito nosso)

*Figures from the National Institute for Adult Continuing Education suggest that there is a decline with age in adults describing themselves as current or recent learners, although according to their definition of learning (which includes public, private, voluntary and informal sector based learning), **participation in learning for those aged over 75 has risen** (figures for the decade up to 2006) (McNair 2007).*

*Organisations such as the University of the Third Age also play a role in providing educational and leisure opportunities for older people and are seeing success – with over 900 U3As in the UK at the end of 2013 (pg. 4)*

Naturalmente que entre nós é possível estabelecer paralelismos com a nossa Universidade da 3.ª Idade, salientando-se que, de modo algum, os aspetos formativos e informativos se esgotam com essa colaboração.

E em tudo isto revemos, constantemente, que importa ter em conta, aproveitar e apoiar as atividades e as iniciativas que estão no terreno do apoio aos idosos desde há muitos anos e com excelentes resultados, e designadamente aquelas marcadas pela intergeracionalidade e pela total ausência de estigmas, como é o caso da referida Universidade da 3.ª Idade, explorando todas as possibilidades de integração de algumas das suas ações no âmbito das atividades correntes nos espaços comuns de conjuntos do PHAI3C.

### **3. Relações entre seclusão opcional e convívio natural nos espaços do habitar**

#### **(i) A importância de um espaço habitacional adaptado às necessidades dos mais frágeis e conseqüentemente promotor do seu bem-estar e da sua saúde**

As exigências de qualidade residencial global têm de integrar o desenvolvimento, básico ou adaptado, de um ambiente residencial adequado e salutar e especificamente amigo dos habitantes mais fragilizados, matéria esta que tem vindo, aqui, a ser defendida e que é também apontada no já referido estudo do The International Longevity Centre , intitulado, **Community Matters: at home**. (negrito e sublinhado nossos)

---

<sup>11</sup> *The International Longevity Centre – UK (ILC-UK) - Ensuring communities offer what older people want, ILC-UK and Age UK Seminar Series, 2014.*

*.... Quantitative evidence has shown that housing adaptations are the joint most important factor (alongside tenure type) in determining whether older people opt to remain living in their communities. Results from qualitative enquiry indicate that housing adaptations can contribute to an enhanced perception of security and belonging for older people.*

***The empirical link between housing and health is well established and it is for older people that this association is most pronounced. Among the negative health outcomes that can be associated with poor quality housing are: rheumatism, arthritis and mental ill-health. Research has shown that poor quality housing can take a mental toll on our health through various guises, including anxiety and sense of identity. Poor housing can also exacerbate the pressures of fuel poverty which results in many deaths among older people. (pg. 2)***

Realmente, se adequadas condições habitacionais são fundamentais para todos nós, como é para quem lá passa muito tempo ? E dá que pensar, por exemplo, em possíveis reconversões de casas com muitos compartimentos para outras menos compartimentadas mas com compartimentos mais espaçosos. E dá que pensar no âmbito do PHAI3C, realmente, no desenvolvimento de excelentes condições espaciais e ambientais domésticas e para-domésticas.

E nestes aspetos não haja dúvida de que a boa qualidade arquitetónica é essencial, tal como se aponta no mesmo estudo.

***... 'good design works well for cognitive impairments it can make the difference between independent living and social exclusion' (DCLG 2008). (pg. 4)***

*The housing design experienced by older people living with dementia will come to influence their ability to remain independent. **Better design, housing adaptations and the use of technology can all contribute to this independence.***

*While dementia friendly homes remains an under-researched topic, there are some guides that have been produced that outline simple **steps that a carer can take to better prepare a home environment host for someone living with dementia, including fitting smooth floor coverings and open or glass covered cupboards** (Warner 2000). (pg. 5)*

Importa registar aqui a existência de um crescendo duplo de alguma complexidade e de influência na saúde global, aplicados ao habitar e às suas condições de integração e pormenorizadas, à medida que sobre a idade dos seus habitantes adultos e crescem os seus habituais problemas físicos e mentais, culminando no que se consideram ser, ainda, os tópicos pouco estudados de uma habitação amiga de pessoas idosas com demências, tal como acima se apontou.

Importa aqui sublinhar este crescendo de complexidade e de influência na saúde que é assumido pelo habitar à medida que envelhecemos ; matéria esta que evidencia a grande confusão e/ou mesmo crítica falta de estudo e de conhecimentos sobre como melhor fazer a habitação para os mais idosos e fragilizados, sendo que a sua frequente « hospitalização » e « institucionalização » nada tem a ver com tais

cuidados residenciais, mas sim apenas com uma espécie de simplificação de um período que realmente marca e, muito provavelmente, antecipa o final de vida – e hoje em dia estão a chegar ao período de aposentação grupos sociais muito esclarecidos sobre estas matérias e que, felizmente, não irão contemporizar com tais simplificações.

Intervir no existente, dotando-o de melhores condições para os mais idosos e fragilizados ou oferecer novas formas de habitar intergeracionais e com um equilibrado e positivo sentido comunitário, são caminhos adequados e bem distintos dos caminhos « institucionais » que poderão ser adequados e desejados por alguns, mas nunca por todos e cada vez por menos idosos.

E, evidentemente, terá de haver sempre lugar para intervenções habitacionais muito marcadas pelas exigências de apoios e cuidados pessoais – a habitação com apoios especiais (extra care housing) –, o que não deve implicar que mesmo aqui se esqueçam cuidados de suavização ambiental e de « domesticação » e devendo, ainda, haver cuidados de boa integração de tais equipamentos numa estimulante e variada continuidade urbana ; sendo que até certo ponto tais cuidados deverão poder ser « embebidos » e estar « latentes » em habitações integradas em agrupamentos intergeracionais, sendo ativados apenas quando necessários e nunca prejudicando o ambiente global da respetiva intervenção.

**Haverá, ainda, lugar, em termos de condições ideais de habitação para os mais idosos e fragilizados, para equipamentos específicos que integrem o objetivo residencial, sempre primário, com um objetivo assistencial já muito exigente e elaborado ?** Julgamos, naturalmente, que sim, mas há que « revolucionar » tais equipamentos de modo a que eles se caracterizem por evidentes condições residenciais/domésticas, naturalmente harmonizadas com as respetivas e exigentes condições funcionais (ex., limpeza, conforto ambiental, apoio a cuidados de enfermagem, apoio cuidados pessoais elaborados, etc.).

E uma tal opção, mais institucional, deverá ser, sempre, harmonizada com (i) o desenvolvimento dos cuidados pessoais ao domicílio, (ii) sendo estes articulados com intervenções específicas dirigidas para a realização de adaptações específicas das habitações no sentido de se facilitarem e apoiarem esses cuidados (ex., largura de vãos, peças sanitárias especiais, barras de apoio, mobiliário especial, etc.), (negrito nosso) e (iii) com o funcionamento de equipamentos de apoio diário e multifuncional (ex., um pouco o que se faz com os nossos Centros de Dia).

Matérias estas que poderão e deverão ser articuladas com o desenvolvimento de intervenções do PHAI3C, mas sem « beliscar » o seu fulcral carácter residencial, tal como se tem feito no Reino Unido e é também apontado no referido estudo do The International Longevity Centre , intitulado, *Community Matters: at home*.

*Programme of All-Inclusive Care for the Elderly (PACE) ... enables older people living in California, who have been deemed in need of nursing home care, to remain in their own homes and remain within their communities'.*

*Within the PACE service area are On Lock Lifeways Centres, which represent the hub of the programme and at which participants have access to medical care, social activities, exercise and meals. (pg. 8)*

*Healthy Homes Campaign ... in Liverpool was initiated by Liverpool City Council in 2009.*

*The campaign uses healthy home advocates who visit targeted areas of the city to carry out assessments of the health needs of residents', as well as the condition of their housing.*

*The programme has proved very successful. Since it began, 500 home risk assessments have identified 3,300 serious housing hazards that have been remedied or are in the process of being remedied. The programme's overall benefits to society, including savings to the NHS are estimated at £11 million over ten years ... (pg. 9)*

Este último tipo de ações de análise das condições de habitabilidade de idosos está muito ligado a programas que foram já realizados entre nós pela Direção Geral da Saúde.

Naturalmente que os novos meios informáticos, ultimamente cada vez mais aplicados à gestão doméstica e ao acompanhamento da saúde das pessoas em tempo real, assim como, evidentemente, as TIC que continuam em franca e rápida expansão são e serão aliados de peso no apoio ao bem-estar residencial do idosos e fragilizados e designadamente ao adequado acompanhamento dos mesmos, em termos da evolução da sua saúde, na opção que possam fazer por continuar a viver nas suas habitações de há longa data. Matérias estas que, no entanto, implicam para além de despesas específicas nas referidas tecnologias, despesas correntes na gestão dos respetivos dados e na articulação com meios de intervenção ; condições estas que, para além dos resultados muito positivos na saúde dos residentes serão, provavelmente, ainda assim, mais económicas do que a opção baseada em intervenções mais desfasadas relativamente à ocorrência de problemas graves de saúde e suas sequelas.

***(ii) A importância dos espaços exteriores residenciais como promotores do bem-estar e da saúde dos mais frágeis***

Assim como há cerca de 40 anos estudámos e publicámos, no LNEC, as questões ligadas à influência muito positiva de adequados espaços exteriores residenciais, bem desenvolvidos, equipados e mantidos, na vivência diária e na satisfação habitacional global dos respetivos habitantes e especificamente de pessoas que habitam fogos espacialmente pouco folgados, **fica por demais evidente a importância que tem um cuidado semelhante e, eventualmente, até mais apurado, com os espaços exteriores na contiguidade e continuidade dos edifícios habitacionais multigeracionais, mas concebidos com uma atenção especial aos seus habitantes mais idosos e fragilizados.**

Num estudo intitulado *Community Matters: Getting out and about*, realizado também pelo The International Longevity Centre, aborda-se a importância salutar e convivial das saídas e dos passeios a pé por parte de idosos no exterior envolvente dos espaços residenciais onde vivem.<sup>12</sup> (negrito nosso)

*Getting out and about is of vital importance if older people are to remain healthy, happy and active members of the communities they live in.*

*Getting outdoors benefits older people socially, by allowing them to visit friends and interact with members of the community, and practically, by allowing them to access local amenities and services. These activities also help older people to become more integrated into their local community.*

*Despite these benefits, research has shown that as older people age they make fewer trips outside of their home. This seminar will explore the different physical and emotional barriers affecting older people's ability to leave their house and engage with the community, with a focus on three key areas- **transport, the local environment and fear of crime.**(pg. 2)*

Salienta-se, portanto, a diferença entre intervenções residenciais muito dedicadas a idosos e fragilizados, sensivelmente idênticas nas suas características edificadas e construtivas, mas estando algumas bem integradas em espaços exteriores seguros e motivadores, bem ligados a uma vitalizada continuidade urbana local e com boas acessibilidades em transportes públicos a várias zonas urbanas, enquanto outras estão mal integradas e equipadas em termos de espaços públicos envolventes e têm reduzidas ou mesmo nulas relações urbanas de proximidade e em transportes públicos.

### ***(iii) Viver juntos em edifícios funcionalmente mistos e estimulantes***

---

<sup>12</sup> *The International Longevity Centre – UK (ILC-UK) - Community Matters: Getting out and about - ILC-UK and Age UK Seminar Series, 2014.*

Muito do que se tem abordado em termos da desejada convivialidade e atratividade de um habitar intergeracional adaptável e participado também depende da respetiva opção tipológica e arquitetónica, pois, por um lado, « novas » formas de habitar poderão exigir novas ou renovadas formas edificadas e construídas, visual e volumetricamente estimulantes, enquanto, por outro lado, a vital sobriedade e integridade urbana parece exigir, pelo contrário, « regra » e « calma », mesmo no « novo » que seja feito : uma aparente contradição só resolúvel com qualidade arquitetónica.

O sempre incontornável Luis Fernández-Galiano, fala-nos um pouco sobre estas matérias no editorial de um número da AV Monografias, significativamente intitulado **Vivir juntos**<sup>13</sup> (negrito nosso), texto este que podemos intitular « *viver juntos com total autonomia* ».

***Los europeos necesitamos vivir juntos: vivir juntos en alojamientos colectivos y ciudades compactas, y vivir juntos en países solidarios y un continente común...***

*Desde el limitado campo de la arquitectura apenas podemos hacer otra cosa que subrayar la importancia crítica de los tipos edificatorios y los modelos urbanísticos en el consumo de energía — condicionante esencial de la dependencia exterior — y la trascendencia del ámbito público de la ciudad en la formación del espíritu cívico y la voluntad colectiva: **vivir juntos es económica, ecológica y socialmente saludable**. Los dos congresos internacionales convocados por la Fundación Arquitectura y Sociedad [14] en 2010 y 2012 lo hicieron bajo lemas complementarios — ‘**Más por menos**’ y ‘**Lo común**’— que acaso resumen bien las opciones en este momento de crisis: **suministrar más utilidad y belleza consumiendo menos recursos, y dar prioridad a todo aquello que compartimos; frente al despilfarro y al individualismo, la austeridad y la solidaridad**. El significado de vivir juntos tal vez no sea otro que ese. (pg. 3)*

A outra « face da moeda » de edifícios intergeracionais e funcionalmente mistos está muito ligada à integração na mesma intervenção de atividades aparentemente muito distintas, mas, até, na prática, mutuamente dinamizadoras e ligadas, em boa parte, aos mesmos problemas.

Um exemplo desta condição, tão urbana como integradora e estimulante de usos, encontra-se na conjugação entre atividades de idosos e de crianças, tal como é

---

<sup>13</sup> Luis Fernández-Galiano - **Vivir juntos** (Editorial), AV Monografias n.º 156, Madrid, 2012 .

<sup>14</sup> A **Fundación Arquitectura y Sociedad** tem sedes em Pamplona e Madridsedes, foi criada em 2008 pela iniciativa do Arq.º Francisco Mangado Beloqui, baseada no interesse de uma arquitetura ligada à vida em sociedade.

apontado por Sandra Edmonds Crewe e Anita Stowell-Ritter, no relatório intitulado *Grandparents raising grandchildren in the district of columbia: focus group report*. **15**

*District of Columbia grandparent caregivers face a myriad of challenges. Many caregivers were retired or were anticipating retirement when they assumed responsibility for their grandchildren. A majority of the focus group participants are low-income.*(pg. 36)

#### **4. Problemas conjugados associados à solidão e à prestação de cuidados pessoais**

Para além de ser assunto de saúde pública, a solidão associa-se, na prática e por regra à problemática, ela própria crítica, da prestação de cuidados pessoais a idosos e fragilizados

Dylan Kneale escreveu sobre esta matéria um excelente relatório, que em seguida se cita extensamente e se comenta brevemente, abordando-se um tema considerado « central » no assunto global de uma habitação amplamente adequada a pessoas idosas e fragilizadas; o relatório intitula-se *What role for extra care housing in a socially isolated landscape?* **16** (negrito nosso)

(nota : foram retiradas as notas existentes no texto original)

**“Loneliness is a major health issue. An effective measure of isolation and loneliness is an important step to improving the lives of the hundreds of thousands of older people who are chronically lonely. This national measure can only help those making local health and care decisions to prioritise loneliness as a health issue, and one that they will tackle.”** (pg. 2)

**Loneliness as a public health issue and extra care housing as a public health intervention?**

**If loneliness impacts physical health, and vice versa, then at its most basic level extra care housing could help to alleviate loneliness through its impact in decelerating the diminution of physical health usually associated with the ageing process...;** however, as we outline below, there is also a growing body of evidence that extra care housing also impacts in other ways to reduce the risk of social isolation and loneliness...

**Extra care housing can be summarised as ergonomically designed independent housing units that usually feature common spaces, facilities and care services.** Defining extra care housing according to its constituent features is something of an inexact science, and the model is

---

<sup>15</sup> Sandra Edmonds Crewe; Anita Stowell-Ritter - **Grandparents raising grandchildren in the District of Columbia: focus group report**, AARP 2003.

<sup>16</sup> Dylan Kneale, Head of Research, International Longevity Centre, Housing LIN - **What role for extra care housing in a socially isolated landscape?** 2013.  
<http://mediacentre.dh.gov.uk/2012/11/22/loneliness-measure-to-boost-care-for-older-people>

*perhaps best summarised through three key tenets defined by some as: (i) flexible care, (ii) self-contained dwellings and (iii) homeliness.*

*One of the most distinctive features, and indeed a key tenet itself, of extra care housing is the availability of 24 hour on-site care, something that is generally unavailable in the community care provided by Local Authorities. Thus, extra care housing is marked out as constituting independent ... (pg. 3)*

**Sublinha-se a afirmação, que inicia a última citação, sobre a solidão constituir um problema de primeira linha em termos de saúde pública** e considera-se que esta condição é, frequentemente, ainda muito agravada, porque em muitos casos de pessoas idosas e fragilizadas à solidão acresce uma condição de reduzida mobilidade e/ou de grande dependência relativamente à prestação de cuidados pessoais e mesmo no apoio a atividades correntes da vida diária.

Teremos, então, assim, pessoas sozinhas e desvalidas, que potencialmente poderão ficar abandonadas à sua sorte, acabando, por vezes por falecer e serem encontradas só depois de mortas.

Não temos qualquer dúvida de que o habitar em conjuntos residenciais adaptáveis, participados e intergeracionais, será uma forma de obstar a essas desumanas situações, pois nestes quadros haverá companhia muito mais próxima e natural, existirão cuidados pessoais prestados de acordo com as respetivas necessidades e a contiguidade com espaços comuns e pontualmente animados irá, praticamente, impossibilitar tais situações, pelo menos em grande parte dos casos.

Não tenhamos, no entanto, dúvida de que conciliar privacidade doméstica, convivalidade nos espaços comuns, prestação de cuidados pessoais por vezes bastante elaborados e exigentes e manter, global e pormenorizadamente, um ambiente doméstico, digno e atraente, garantindo tudo isto a custos razoáveis e portanto viáveis para muitas pessoas – condição esta também essencial para uma convivência salutar – é uma condição complexa que exige excelentes e sensíveis projetos de arquitetura e de especialidades e uma apurada e também sensível gestão, quase que obrigatoriamente cooperativa e marcada por objetivos muito humanos e sociais.

E naturalmente a já aqui referida manutenção dos idosos nas suas habitações, desde que minimamente intervencionadas, apoiados por serviços domiciliários será também um caminho a seguir, designadamente, bem articulado e gerido a partir das referidas intervenções residenciais novas intervenções ; garantindo-se, assim, fundamentais

opções de escolha no modo de habitar, assim como importantes economias de escala na prestação dos cuidados pessoais e domésticos.

Ficará para uma reflexão posterior a questão de haver, ou não, uma linha limite no que se refere à prestação dos referidos cuidados pessoais, que marque a fronteira a partir da qual seja recomendada a instalação de uma pessoa num equipamento residencial com apoios e cuidados especialmente elaborados – quase hospitalares – ainda que , tal como se tem defendido, mesmo nestes equipamentos é vital revolucionar domesticamente os respetivos ambientes. Nesta matéria importa no entanto referir, desde já, que um tal possível « limite » não se colocará em boa parte dos casos, quando estamos em presença de intervenções intergeracionais, habitadas, portanto, por um leque muito amplo de níveis etários ; e ainda nesta matéria importa lembrar que a existência de adequadas condições residenciais, privadas, conviviais e dinamizadoras de variadas atividades, constitui uma condição que, está provado, estar muito frequentemente, associada a um significativo prolongamento da vida dos idosos em condições razoáveis de mobilidade e de relacionamento, e reduzindo a sua necessidade de apoio médico e medicamentoso – condição excelente em termos da sua saúde e, suplementarmente, levando a poupanças significativas nos custos públicos associados .

Considerando, no entanto, a relevância, cada vez maior, do grupo de pessoas idosas a exigirem cuidados pessoais e de saúde complexos, só possíveis em instalações específicas, **citam-se, a partir do referido Relatório de Dylan Kneale, e comentam-se (brevemente), em seguida, diversos aspetos a ter em conta nesses equipamentos residenciais – que, repete-se, não são os visados no âmbito do PHAI3C, mas cuja previsão e caracterização merece, também, urgente atenção; inclusivamente numa reflexão sobre a possibilidade da sua articulação com intervenções do PHAI3C.** (negrito nosso)

Ainda antes de avançar um pouco na caracterização de tais equipamentos residenciais « com cuidados extra » - que não são, repete-se, visados, especificamente, no âmbito do PHAI3C – importa sublinhar, aqui, o que parece ser um seu significativo conjunto de benefícios em termos de redução do isolamento social, do sentimento de solidão e, conseqüentemente, de melhor saúde física e mental dos respetivos residentes ; uma condição que sendo associada a um apurado projeto arquitetónico, designadamente, em termos de amigabilidade ambiental, capacidade de apropriação e « camuflagem » dos aspetos mais funcionais e « hospitalares », poderá, sem dúvida, resultar em

termos de significativas condições de adesão e satisfação residencial e relativa à prestação de cuidados pessoais e de saúde.

***This framework only outlines the potential role of extra care in lowering social isolation (and consequent loneliness). We group the potential mechanisms under the main headings of: (i) ethos; (ii) design; (iii) activities; (iv) community; and (v) improved health and mobility; and recognise that there is substantial overlap between these.***

***The absence of these factors has been linked with isolation and loneliness by gerontologists for a number of years; ...***

***Design:*** Design factors, here, refer to the way in which extra care housing units are constructed, to the presence of facilities onsite, to the presence of communal areas within schemes, and also the way in which the immediate environment is designed, including the incorporation of new technology. The design of extra care housing can be thought of as providing the tools and space for residents to develop social relationships...

***For example, incorporating features such as grab rails, motion detectors and easily accessed alarms, or telecare, can help to lower the incidence of falls among older residents, which in turn can ensure that residents are better able to maintain and develop their social connections. New technology may be an increasingly important means of lowering social isolation and loneliness and may be integrated to the design of extra care housing schemes.***

Importará salientar, aqui, que este novo de equipamentos « automatizados » e de relacionamento, no âmbito das TIC e especializados em termos de apoio doméstico e de vigilância da saúde, está em rápida evolução e pode ser já aplicado em muitos espaços residenciais, frequentemente numa relação direta com o utente, não sendo necessário para a sua eficácia a sua integração num ambiente caracterizadamente « hospitalar »; **e continuando a citar o referido Relatório de Dylan Kneale:**

***Activities: Activities are a crucial way that older people can build and maintain social networks with other residents, staff, and others beyond extra care. In extra care schemes, these can include daily activities such as arts and crafts, ceramics, computer, internet and email training (IT), gardening, woodwork, health & well-being advice, Tai Chi, wheelchair aerobics, social events and entertainment such as karaoke and bingo, as well as less frequent events such as a 'Festival of Choirs', 'Garden in Bloom' competitions, 'Come Dance with Me' competitions, sponsored walks, talent shows and fashion shows. However, even more mundane activities can become important sources of social interaction for residents. (pg. 6)***

***A substantial body of literature on social isolation and loneliness among older people, regardless of type of housing, finds that activity based interventions are often the most effective in reducing isolation and loneliness...***

***Community:*** We group factors pertaining to the diversity of residents and staff, and the roles of staff and residents in creating and maintaining harmonious, inclusive and vibrant schemes under the grouping of 'community' factors. 'Community' factors have obvious implications for the quality and density of older resident's social interactions and relationships – virtually all studies on social wellbeing in extra care and similar developments describe the way in which staff in particular take steps to support residents to develop and strengthen social relationships.

***Improved Health/ Functional Ability:*** Here we group factors that describe the way in which living in extra care housing can help support better health outcomes, such as a lower levels of

*hospitalisation or slower functional decline, which can in turn enable residents to better maintain (and build) their social connections... (pg. 7)*

Evidentemente que tais condições de interação social serão mais facilmente garantidas quando dinamizadas e geridas por entidades cooperativas, cuja razão de ser é ela mesma basicamente marcada por essa interação social, visando a ajuda mútua e o convívio; **e continuando com o estudo de Dylan Kneale:**

#### ***Maintaining balance of care needs***

*Challenge: Due to an overall shortage of extra care housing, many providers and managers are facing challenges in maintaining a balance of care needs across schemes. Schemes may find increasing levels of conflict, isolation and loneliness for those with higher support needs in environments where other residents are unhappy with the profile of residents' needs. Schemes may also find it difficult to replicate the peer caring relationships that develop between those with higher and lower support needs without sufficient numbers of residents with lower support needs. (pg. 14)*

#### ***Affordability and tenure mixes***

*Challenge: Many housing providers aim to provide a mixture of units of different tenures within schemes to ensure that extra care housing communities are representative of the diversity of wider general purpose housing ...*

Uma condição essencial nos equipamentos residenciais com « cuidados extra », mas também nas intervenções do PHAI3C, consiste na constante procura (arquitetónica e gestionária) de uma boa « convivência » espacial e de atividades entre « mundos » marcadamente privatizados, apropriados, agradáveis e protetores e « mundos » comuns e naturalmente conviviais, com elevado potencial de atividades, mas onde, ainda assim, seja possível alguma relativa, mas marcada, privacidade – estar isolado, mas perto de outros e estar bem perto de outros mas relativamente isolado ; matéria esta claramente do foro de uma excelente e sensível arquitetura, fazendo tudo isto para a grande diversidade sociocultural que deve caracterizar os potenciais residentes; **e continuando, ainda, a citar o referido Relatório de Dylan Kneale:**

*In this report we outlined some potential ways in which living in extra care housing could help to lower levels of social isolation (reducing the risk of loneliness) and summarised these under the broad categories of: (i) ethos; (ii) design; (iii) activities; (iv) community; and (v) improved health/mobility. We illustrated the way in which all of these factors can come together to improve resident outcomes in terms of social isolation through case studies. Matthew's story, for example, highlighted the way in which the extra care housing environment: (i) enabled him to better access facilities and maintain social relationships through incorporating design features that help facilitate older people's mobility, (ii) enabled him to maintain his autonomy but not at the risk of social isolation, through an ethos that includes independence (iii) helped him to improve his health and mobility allowing him to better maintain his social relationships and develop new social ties (iv) offered a range of activities that allowed him to develop new social networks (v) offered a supportive community where staff were experienced in helping to broker social relationships, particularly among those who might usually have difficulty in 'fitting in'. (pg. 19)*

Não se tratando do « foco » do nosso estudo, que é a habitação intergeracional, adaptável e participada, considera-se, desde já, mas não excluindo um essencial e posterior desenvolvimento, que muitos dos aspetos que foram aqui apontados, nas últimas citações e seus comentários, terão evidente importância na programação do PHAI3C, pois até podemos considerar que o conceito de adaptabilidade do PHAI3C poderá incluir a integração prévia e a pré-instalação (« embebida » e « camuflada ») de um amplo conjunto de elementos de apoio funcional a cuidados pessoais e de saúde razoavelmente elaborados, que ficarão « latentes » e que só serão ativados e complementados quando necessários.

No que se refere à dinamização de atividades e da interação social julga-se que a perspectiva de uma habitação participada e dinamizada pela iniciativa cooperativa constitui um caminho excelente e, portanto, o PHAI3C tem aqui também boas referências.

### ***Bibliografia (referências práticas)***

**Americans, More Than Ever, Are Aging Alone** [E MORRENDO]. Argentum Daily, News for senior living professionals, 12 dez 2018. <http://news.content.smithbucklin.com/argentum/121218.html#1035084>. The Loneliest Generation: Americans, More Than Ever, Are Aging Alone - Loneliness undermines health and is linked to early mortality —and baby boomers are especially feeling the effects – The Wall Street Journal, Dec. 11, 2018, por Janet Adamy and Paul Overberg - [Janet.Adamy@wsj.com](mailto:Janet.Adamy@wsj.com), [Biography@janetadamy](mailto:Biography@janetadamy), Dec. 11, 2018 10:12 a.m.

Benbow, William - RRA, **Resident-to-Resident Aggression**, Canadian Nursing Home, Vol.27, No.2, June/July 2016.

Crewe, Sandra Edmonds; Anita Stowell-Ritter - **Grandparents raising grandchildren in the District of Columbia: focus group report**, AARP 2003.

Fernández-Galiano, Luis - **Vivir juntos** (Editorial), AV Monografias n.º 156, Madrid, 2012

**Fundación Arquitectura y Sociedad** tem sedes em Pamplona e Madrid, foi criada em 2008 pela iniciativa do Arq.º Francisco Mangado Belouqui, baseada no interesse de uma arquitectura ligada à vida em sociedade.

Harrow, Susan. "**Living Alone Together: Barthes, Zola, and the Work of Letters.**" L'Esprit Créateur, vol. 55 no. 4, 2015, pp. 21-38. Project MUSE.

International Longevity Centre (The) – UK (ILC-UK) - **Community Matters: Getting out and about** - ILC-UK and Age UK Seminar Series, 2014.

International Longevity Centre (The) – UK (ILC-UK) - **Ensuring communities offer what older people want**, ILC-UK and Age UK Seminar Series, 2014.

International Longevity Centre (The) – UK (ILC-UK) 2014 - **Community Matters: at home** - ILC-UK and Age UK Seminar Series.

Kneale, Dylan, Head of Research, International Longevity Centre, Housing LIN - **What role for extra care housing in a socially isolated landscape?** 2013 <http://mediacentre.dh.gov.uk/2012/11/22/loneliness-measure-to-boost-care-for-older-people>

Marques, Joana Emídio - **Os prazeres e as compensações de viver só** . Observador, Estilo de Vida, 22/10/2017, 13:15 ¶ 11.187 95.

Pfitzinger, Julie - **This Library Creates Community for Older Residents – At the West Tisbury Library, special programs bring warmth to cold days** - <https://www.nextavenue.org/library-creates-community-connection-older> . Next Avenue – Where grown-ups keep growing, 2018-02-20.

Pugalis, L. (2009) '**Cultural animation and economic vitality: identifying the links and regeneration potential through the lens of the urban street scene**', Journal of Urban Regeneration and Renewal, 3 (1), pp. 7-19.

Tramontano, Marcelo; Benevente, Varlete - **Comportamentos & espaços de morar**. Segunda E-Pesquisa NOMADS.USP, São Carlos.

**Vila Conviver: novo conceito de moradia para quem tem mais de 50 anos**, ligada à Associação de Docentes da Universidade Estadual de Campinas 8/3/2018.

Wood, Claudia; Jo Salter - **Building companionship: how better design can combat loneliness in later life**. DEMOS, MacCarthy & Stone, Dorset, Abril 2016.

## **Referências editoriais:**

*Primeiras edições e respetivos links:*

*Infohabitar, Ano XVIII, n.º 825 – Velhice e solidão ou convívio no habitar I – versão de trabalho e base bibliográfica # 825 Infohabitar . Lisboa, quarta-feira, agosto 03, 2022.*

<http://infohabitar.blogspot.com/2022/08/velhice-e-solidao-ou-convivio-no.html>

*Infohabitar, Ano XVIII, n.º 826 – Velhice e solidão ou convívio no habitar II – versão de trabalho e base bibliográfica # 826 Infohabitar. Lisboa, quarta-feira, agosto 10, 2022.*

[http://infohabitar.blogspot.com/2022/08/velhice-e-solidao-ou-convivio-no\\_10.html](http://infohabitar.blogspot.com/2022/08/velhice-e-solidao-ou-convivio-no_10.html)

**Etiquetas/palavras chave: habitação, habitação intergeracional, habitação para idosos, intergeracionalidade, solidão, convívio**

Nota editorial da Infohabitar:

*Embora a edição dos artigos na Infohabitar seja ponderada, caso a caso, pelo corpo editorial, no sentido de se tentar assegurar uma linha de edição marcada por um significativo nível técnico e científico, as opiniões expressas nos artigos e comentários apenas traduzem o pensamento e as posições individuais dos respectivos autores desses artigos e comentários, sendo portanto da exclusiva responsabilidade dos mesmos autores.*

# **Infohabitar**

**Editor: António Baptista Coelho, Investigador Principal do LNEC**

[abc.infohabitar@gmail.com](mailto:abc.infohabitar@gmail.com), [abc@lneec.pt](mailto:abc@lneec.pt)

**A Infohabitar é uma Revista do GHabitar Associação Portuguesa para a Promoção da Qualidade Habitacional Infohabitar – Associação atualmente com sede na Federação Nacional de Cooperativas de Habitação Económica (FENACHE) e anteriormente com sede no Núcleo de Arquitectura e Urbanismo do LNEC.**

**Apoio à Edição: José Baptista Coelho - Lisboa, Encarnação - Olivais Norte.**