

# Infohabitar, Ano XVIII, n.º 839, n.º 840 e n.º 841

## Os idosos e os seus espaços residenciais (partes I, II e III) – versão de trabalho e base bibliográfica # 839 Infohabitar, # 840 Infohabitar e # 841 Infohabitar

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

### **Resumo**

*Em primeiro lugar aborda-se a matéria da relação entre o habitar e o envelhecimento num conjunto de aspetos específicos entre os quais se salientam: a aliança entre um melhor habitar e um melhor envelhecer; a disponibilização de um habitar realmente atraente para a população mais envelhecida; aspetos a sublinhar nas estratégias de oferta habitacional para os idosos; relação entre as dinâmicas do envelhecimento e a escolha do habitar; aspetos científicos do envelhecimento humano a ter em conta no que se refere às escolhas habitacionais; a transição para a aposentação; novos perfis dos novos idosos; e consideração dos aspetos de potencial transição habitacional nos idosos.*

*Numa segunda parte do artigo desenvolvem-se considerações sobre os mais significativos aspetos ligados à transição habitacional dos idosos.*

*Na última parte do artigo abordam-se aspetos vivenciais e residenciais que contribuem para um máximo de qualidade de vida no âmbito do envelhecimento.*

**Os idosos e os seus espaços residenciais (partes I, II e III) – versão de trabalho e base bibliográfica # 839 Infohabitar, # 840 Infohabitar e # 841 Infohabitar**

### **Índice geral**

**Breve introdução, p. 2**

**1. Habitar e envelhecer, p. 2**

**2. Consideração dos aspetos ligados à transição habitacional dos idosos, p. 16**

**3. Aspetos vivenciais e residenciais que contribuem para um máximo de qualidade de vida no âmbito do envelhecimento, p. 23**

**Bibliografia (referências práticas), p. 29**

### **Breve introdução**

As presentes notas de leitura e de reflexão sobre a problemática global da relação entre os idosos e os seus espaços residenciais iniciam-se com a exploração da relação entre habitar e envelhecer, passando-se, depois, para a importante temática da autonomia habitacional na velhice, com um enfoque específico nos mais significativos aspetos ligados à transição habitacional dos idosos.

Finalmente abordam-se aspetos vivenciais e residenciais que contribuem para um máximo de qualidade de vida no âmbito do envelhecimento.

#### **1. Habitar e envelhecer**

Matérias abordadas no presente item:

- Melhor habitar e melhor envelhecer numa mistura de idades: uma aliança “inesperada” mas urgente e oportuna
- Um habitar realmente atraente para a população mais envelhecida
- Estratégias na oferta habitacional para os idosos

- Sobre as dinâmicas do envelhecimento
- Sobre alguns aspectos científicos do envelhecimento humano
- Sobre a transição para a aposentação
- Perfis dos novos idosos
- Consideração dos aspetos de potencial transição habitacional dos idosos

***(i) Melhor habitar e melhor envelhecer numa mistura de idades: uma aliança “inesperada” mas urgente e oportuna***

Diversas facetas de abordagem têm sido aqui desenvolvidas sobre um objetivo de habitar melhor como elemento crucial para um melhor envelhecimento, importa agora, de certa forma, salientar a importância desta aliança, tanto como caminho de solução para os críticos problemas de adequação habitacional e de apoio diversificado e vital aos idosos, tendo bem presente o exponencial acréscimo do seu número e do número dos “grandes idosos”, como caminho indireto de solução para os problemas habitacionais mais gerais pois a disponibilização de habitação adequada para idosos irá proporcionar a chegada ao mercado de muitas habitações “libertadas” por esses idosos, quando mudam de habitação num processo habitualmente associado a uma redução do respetivo espaço privado, embora desejavelmente associado a um significativo aumento dos espaços e serviços comuns disponíveis nesses novos conjuntos residenciais.

Julga-se ser também muito interessante e oportuno salientar que uma tal disponibilização de conjuntos residenciais com habitações tendencialmente mais pequenas e associadas a espaços e serviços comuns diversificados e desejavelmente “à la carte”, constitui uma oferta residencial igualmente estratégica para um outro amplo grupo populacional integrado por pessoas isoladas e por casais, atualmente também criticamente crescente nos centros urbanos, e que assim e com uma essencial naturalidade poderão contribuir para o desenvolvimento de pequenas comunidades intergeracionais e urbanamente vitalizadas e vitalizadoras.

Focando-nos na faceta do apoio aos mais idosos e aproveitando o excelente estudo de Dominique Argoud, muito significativamente intitulado *L’habitat et la gérontologie, deux cultures en voie de rapprochement ?*<sup>1</sup>, há que ter atenção aos frequentes problemas

---

<sup>1</sup> Dominique Argoud - *L’habitat et la gérontologie, deux cultures en voie de rapprochement ?*. PUCA. Université Paris12 - Coordination du programme Phuong Mai Huynh - mai.huynh@developpement-

que aqui se colocam e, designadamente, à existência de políticas e medidas que mutuamente se ignoram e de um grande leque de serviços que, por vezes, desenvolvem ações locais pouco concertadas, e isto numa altura em que os perfis humanos e sociais dos idosos mudaram muito e os seus desejos de habitar também.

É isto que sublinha Dominique Argoud: (negrito nosso)

*Les représentations de la vieillesse ont évolué et les principaux concernés souhaitent, le plus longtemps possible, conserver leur autonomie et décider de leur destin, y compris par le choix de leurs lieux et modes de vie...*

*A partir des années 80 se sont développés, hors de toute politique publique des appartements groupés, médicalisés, reliés à des systèmes domotiques, surveillés. **Des logements adaptés au vieillissement, innovants dans le sens où ils étaient implantés sur un espace situé à l'intersection des deux champs sectoriels, celui du logement et celui du social et médico-social.***

*Une vingtaine d'années plus tard, d'autres expériences d'habitats regroupés émergent sous la forme de produits immobiliers spécifiques comme les résidences avec services ou **de logements intergénérationnels (embryonnaires), évolutifs, partagés... dont l'innovation tient moins aux technologies « embarqués » qu'aux montages et à la place que souhaitent retrouver les personnes âgées dans la société et dans la ville.** (pg. 53)*

Em seguida Dominique Argoud aponta caminhos de inovação percorridos e a percorrer, que têm variado e misturado soluções: entre “o imaginar formas intermediárias de habitar para idosos que se podem localizar entre a manutenção no respetivo domicílio e a mudança para soluções de habitação coletiva”; variadas ações de adaptação das habitações, incluindo mudança para andares térreos e unidades habitacionais mais pequenas mas mais modernas/funcionais (negrito nosso); e ainda o desenvolvimento de soluções de habitar específicas e muito adequadas para pessoas com condicionamentos vivenciais.

E a autora sublinha, depois, que o desenvolvimento de soluções específicas para idosos acabou por ser, por vezes, aproveitada em termos excessivamente “imobiliários” e talvez excessivamente dirigidas para pessoas com diversos condicionamentos, criando-se quadros residenciais, por vezes, financeiramente pouco suportáveis e complexos, por exemplo, em termos da respetiva revenda.

Caminhos estes que se consideram distintos dos propostos em termos de soluções residenciais e urbanas intergeracionais, adaptáveis e funcionalmente mistas/flexíveis.

E a própria Dominique Argoud aponta o interesse deste último tipo de soluções, que se reflete em casos de aplicação recentes e inovadores: (negrito nosso)

*Troisième solution, **des personnes âgées souhaitent elles-mêmes, et de plus en plus, prendre en main leur destin. Plusieurs initiatives sont nées d'associations strictement privées. Les Babayagas à Montreuil en région parisienne ont ainsi choisi l'habitat coopératif bénéficiant de financements de logements sociaux.***

*D'autres pistes méritent d'être étudiées. **La colocation entre personnes du même âge ou intergénérationnelle** organisée par l'association Cocon 3S, l'habitat autogéré par ses propriétaires... **Sous des formes collectives, ces maîtres d'ouvrage individuels et « amateurs » tentent d'inventer un mode alternatif d'accompagnement de la vieillesse.***

***Ils comptent sur la solidarité et l'entraide plutôt que sur le recours aux partenaires gérontologiques pour préserver leur autonomie malgré leur avancée en âge.** (pg. 54)*

Fica aqui bem evidenciada a importância da iniciativa participada e cooperativa e designadamente a ideia, considerada muito atual, da solidariedade e da entreatuda como “substitutos”, pelo menos parciais, dos serviços de apoio aos idosos.

Em termos práticos Dominique Argoud aborda a importância da adaptabilidade residencial e do uso da domótica dinamizando comunicações e a vigilância dirigida ao risco de acidentes e problemas de saúde, isto nos espaços privados e a eventual existência de serviços específicos que assegurem a presença continuada de um “vigilante/acompanhante” (termos meus).

E em seguida a autora avança na matéria que aqui nos interessa especificamente: (negrito nosso)

*Sont parfois proposés des services comme la présence d'une personne référente 24 heures sur 24, **des espaces mutualisés ou partagés afin de favoriser les rencontres, et de diminuer l'isolement. Depuis quelques années, est nettement mis en avant le mélange intergénérationnel. Cette dernière idée est facilitée par des formes architecturales : appartements communicants ou séparés par une terrasse, logements réservés aux membres d'une même famille, dans une même maison, familles d'accueil à l'étage, personnes âgées au rez-de-chaussée...** (pg. 54)*

***Une proximité qui autorise l'indépendance tout en rendant possible et aisée la solidarité, lorsqu'elle devient nécessaire...***

*Il semble que **les nouveaux acteurs développent même explicitement des stratégies pour éviter et contourner le secteur social ou médico-social vu surtout sous l'angle des contraintes administratives, réglementaires, tarifaires..***

***En outre, ces lourdeurs qui allongent les délais et renchérissent les coûts (de portage foncier notamment) finissent par dissuader les opérateurs, mais aussi les élus de tenter d'insérer leur projet dans ce champ.** (pg. 55)*

Salientando-se, depois, a importância que tem, para o êxito, destas ações a existência de “uma longa prática de colaboração, o respeito pelos domínios de competência e

uma gestão rigorosa do partenariado, através de uma convenção que fixe as obrigações de cada um”. (pg. 55)

### ***(ii) Um habitar realmente atraente para a população mais envelhecida***

Um aspeto que não pode ser esquecido é a necessidade de as novas soluções residenciais e urbanas globalmente dirigidas para uma população mais idosa serem realmente atraentes para um amplo grupo de potenciais habitantes idosos, diversificados em termos de exigências e gostos específicos, mas unificados em termos de potenciais necessidades gradualmente críticas, como são as ligadas a aspetos de acessibilidade, acompanhamento em termos de bem-estar e saúde e apoios específicos também em termos de bem-estar e saúde.

Este é um aspeto fundamental: que as novas soluções, que deverão ser “estruturalmente” intergeracionais e adaptáveis a um amplo leque de necessidades e gostos de habitar, sejam, especificamente bem adequadas às necessidades e exigências dos mais idosos, sem que por isso deixem de ser apetecíveis para um amplo leque etário e sem que por isso afetem minimamente o bem-estar global e a máxima harmonia dos espaços comuns dos respetivos condomínios, espaços estes que, aliás, deverão ser especialmente desenvolvidos e protagonistas das respetivas soluções arquitetónicas globais.

Deveremos ter, assim, uma solução residencial global capaz de harmonizar, plenamente, um máximo de condições de privacidade e de adequação funcional específica dos espaços privados com um máximo de potencial de interação e convívio nos respetivos espaços comuns e ainda com um constante e efetivo “suplemento de alma” de privacidade e autonomia de uso nos mesmos respetivos espaços comuns; um quadro global que será, assim, atraente quer para pessoas idosas com necessidades de bem-estar específicas, adequadamente exercidas nos respetivos espaços privados, quer, por exemplo, para adultos jovens que queiram ter uma habitação maximizadamente apoiada por um amplo leque de serviços de apoio, quer para habitantes idosos e jovens que procurem soluções de vizinhança próxima convival, quer ainda para aqueles que prezando, ao máximo, a sua privacidade e autonomia, apreciem também uma vivência contígua a pólos de animação e convívio efetivos.

Se uma tal pesquisa por este tipos de soluções residenciais não fizesse sentido, então as grandes empresas ligadas às soluções residenciais ditas “luxuosas” para a “terceira

idade” não teriam desenvolvido as soluções que conhecemos; sendo que, hoje em dia, até grandes empresas de promoção imobiliária dirigidas para um amplo leque socioeconómico também estão a avançar ativamente nesse sentido, tal como acontece, por exemplo, no Reino Unido com a empresa Savills, através do *Savills World Research UK Residential*. <sup>2</sup>

Trata-se de um “filão” que as empresas imobiliárias mais conhecedoras e integradas em mercados habitacionais mais marcados pelos novos gostos, exigências e desejos residenciais e urbanos da geração do milénio estão a explorar com dinamismo desde já há algumas dezenas de anos, mas ultimamente de forma mais expressiva, designadamente através da promoção muito direcionada de uma habitação para a reforma, ou de uma habitação para mais de “x anos” (ex., mai de 55 anos), ou outras fórmulas que, afinal, se dirigem para um grupo sociocultural com meios financeiros e que pretende viver uma importante fase da vida com um máximo de qualidade e apoios.

E trata-se de uma “fórmula” baseada também num assumir da qualidade arquitetónica residencial como algo capaz de distinguir, claramente, as novas soluções residenciais propostas de um desenvolvimento habitacional, mais ou menos, massivo e funcionalista, e na oferta de empreendimentos “ditos premium”, especificamente caracterizados, quer pelo sítio, quer pelo respetivo “partido” arquitetónico e que que visam, especificamente, o alvo aspiracional dos idosos que até nem se importam de reduzir a dimensão das suas habitações e vizinhanças desde que as novas sejam claramente mais estimulantes, em termos funcionais, formais/de caracterização e vivenciais.

E é isto o que o PHAI 3C visa, o desenvolvimento de soluções residenciais e urbanas correspondam a verdadeiros enfoques aspiracionais, que até podem passar por uma estratégica redução do espaço doméstico privado, mas com outras múltiplas contrapartidas; pessoas que querem diminuir as suas casas, viver em habitações mais pequenas, mas em quadros residenciais que respondam aos seus desejos atuais, adequados às suas necessidades e aspirações atuais e até a desejos de quadros e estilos de vida específicos.

---

<sup>2</sup> Savills World Research UK Residential - *Housing an ageing population* – Savills | 2015

Tudo isto nos leva a pensar no custo de um tal caminho qualitativo e quantitativo – pois a eventual redução dos espaços domésticos será sempre um pouco equilibrada pelo maior desenvolvimento dos espaços comuns: mas aqui importará equacionar os custos específicos conseguidos, designadamente, em soluções participadas e cooperativas dirigidas para os idosos; sabemos que, pelo menos entre nós, estas soluções se limitam muito a respostas para-institucionais, mas mesmo assim é muito significativo o nível relativamente reduzido de custo conseguido nestas soluções de alojamento para idosos de cariz cooperativo; num caminho que talvez possa ter idêntico desenvolvimento no âmbito do PHAI3C.

### ***(iii) Sobre a necessidade de estratégias na oferta habitacional para os idosos***

Não é aqui que iremos avançar na indicação do que poderão ser as estratégias habitacionais globais para os idosos, mas apenas apontar a necessidade de se desenvolverem tais estratégias pois a realidade das necessidades e dos desejos é muito diversificada, bem como as situações concretas e as potencialidades locais existentes.

Neste sentido e a título de exemplo considerado muito significativo apontam-se, em seguida, e comentam-se, com grande brevidade, os aspetos práticos que integram a estratégia para a habitação de idosos que foi desenvolvida pela empresa Peabody, que é um importante promotor e gestor habitacional do Reino Unido. **3** (negrito nosso).

Em primeiro lugar sintetizam-se os grandes objetivos qualitativos, que, depois, são um pouco desenvolvidos caso a caso em termos das respetivas medidas concretas a aplicar.

- i. Ajudar as pessoas a viverem de forma independente (autónoma) nas suas habitações até quando isto seja possível.
- ii. Promover o envolvimento dos idosos na comunidade e incentivar o seu relacionamento com familiares e amigos.
- iii. Promover o bem-estar e o habitar saudável dos idosos.
- iv. Aumentar a disponibilidade e melhorar a qualidade de habitações especializadas para os idosos.

---

<sup>3</sup> Peabody - ***Older People's Strategy 2015-2020 - Overview***. Peabody. Londres, 2015

**As referências que acabaram de ser feitas foram mantidas na ordem da sua elaboração pela Peabody, o que em si se julga significativo dado o relevo dado à autonomia e ao envolvimento social dos idosos;** em seguida elas são novamente citadas, caso a caso, no texto original e respetivamente desenvolvidas. (negrito nosso)

*Help older residents to live independently for as long as possible in their homes ...*

- **Expand our Handyperson Service**, including incorporating a fast response for aids and adaptations work, ...
- **Review the provision of aids and adaptations**, focusing on removing blockages in the process, and utilising the Handyperson Service as a fast response for smaller jobs. (pg. 4) ...
- **Introduce a new approach towards allocations of ground floor dwellings**, integrating support, lettings voids and neighbourhoods team to run a supported move pilot.
- **Review the lettable standard for older and vulnerable people's homes**, including sheltered housing and internal transfers. (pg. 5)
- **Promote older people's involvement in the community** and increase their engagement with family and friends ...
- **Develop and deliver a new neighbourhood-level model of volunteering for older people**, increasing befriending, volunteering and employment opportunities.

*This locally based model will **allow residents through co-design and co-production to develop community-based and community-led programmes.** (pg. 6 e 7)*

- **Promote well-being and healthy living for older people ...**
- **Develop a community based social prescribing model using our experience ...**, and integrate this into our overall service offer.

***Internet access is considerably less common among our over 65s, and Peabody is committed to helping residents to get online.** All our sheltered schemes have wi-fi access, and training is available both to sheltered residents and to people in the community ... (pg. 7 e 8)*

- **Increase the availability and improve the quality and diversity of specialist housing for older people ...**

***"I'd like somewhere that was safe and quiet. Lots of trees and greenery. There would be a good doctors and good mobile phone signal."** Gallions resident, aged 75 ...*

- **Review sheltered housing provision, with a view to enhancing and improving existing sites.**
- **Include the potential for specialist and older people's housing provision housing in our offer to local authorities in all major developments.**
- **Ensure new builds and redevelopments for older people are built to HAPPI standards.** (pg. 11)

Lembra-se que estes HAPPI standards correspondem ao importante *Housing our Ageing Population Panel for Innovation (HAPPI)* , referidos a 10 critérios-chave de conceção arquitetónica pormenorizada, ligados todos eles a aspetos de boa conceção arquitetónica (bom "design") – exemplo, conforto ambiental, espaciosidade, capacidade de arrumação, etc. - , mas que têm especial relevância no que se refere ao habitar por pessoas idosas, que exige "uma capacidade dupla de oferecer uma

alternativa atraente à habitação familiar e ser capaz de se adaptar ao longo do tempo à mutação das necessidades dos residentes.”<sup>4</sup>

**E há que comentar, aqui e sublinhar que seria bem importante uma “transposição” destes HAPPI standards para a realidade portuguesa, onde julgo que eles se manteriam praticamente na totalidade.**

#### ***(iv) Mais algumas notas importantes e sensíveis sobre as dinâmicas de um positivo envelhecimento***

Embora esta matéria das dinâmicas do envelhecimento tenha vindo a ser tratada já em diversos dos capítulos anteriores a sua importância na reflexão sobre um habitar mais adequado aos idosos, obriga a fazerem-se referências recorrentes como as que são registadas, em seguida, retiradas do artigo de Andrew Steptoe, Panayotes Demakakos e Cesar de Oliveira, intitulado *The Psychological Well-Being, Health and Functioning of Older People in England*. **5** (negrito nosso)

*Psychological well-being in 2004–05 predicted the onset of disability, slower walking speed, impaired self-rated health and the incidence of coronary heart disease in 2010–11.*

...

*Survival over an average of more than nine years was associated with greater enjoyment of life in 2002–03. Effects were large, with the risk of dying being around three times greater among individuals in the lowest compared with the highest third of enjoyment of life, and were independent of age, sex, ethnicity, wealth, education, baseline health ... (pg. 98)*

Trata-se, evidentemente, de matéria extremamente sensível, especializada e que deveria/deverá ser muito mais contextualizada, no entanto as conclusões parecem tão claras e são tão importantes que não se resistiu à sua referência “pontual” e criticável neste trabalho.

**E afinal até parece que todas as condições que proporcionem um envelhecimento mais saudável em termos físicos, mais ativo, mais**

---

<sup>4</sup> Textos de síntese retirados do site da Housing LIN, em <https://www.housinglin.org.uk/Topics/browse/Design-building/HAPPI/>

<sup>5</sup> James Banks, James Nazroo and Andrew Steptoe (eds) - **EVIDENCE FROM THE ENGLISH LONGITUDINAL STUDY OF AGEING 2002–10**, (WAVE 5), The Institute for Fiscal Studies, London, October 2012. Andrew Steptoe, Panayotes Demakakos, Cesar de Oliveira - **The Psychological Well-Being, Health and Functioning of Older People in England** - University College London

**acompanhado e voluntariamente convivial e, sinteticamente, mais feliz/adequado em termos de condições de vida/habitar** (que são as essenciais numa fase da vida em que a parcela do tempo de trabalho/emprego pode até nem existir) são factores essenciais para a desejada extensão de uma esperança de vida com saúde e é bem interessante aqui a referência a um “**prazer de viver**” (*enjoyment of life*) que parece ser independente de uma extensa série de variáveis socioculturais e até de saúde de base, mas que, naturalmente, terá de ser favorecido de diversos modos consoante essas variáveis; matéria esta que nos levará longe em soluções intergeracionais, participadas e naturalmente conviviais.

### **(v) Algumas breves notas práticas sobre alguns aspectos científicos da relação entre o habitar e o envelhecimento humano**

Novamente se avança em terreno tão importante, como sensível e especializado e embora escudados com a referência a serem “breves notas”, justifica-se a sua introdução neste ponto específico do trabalho, onde nos tentamos aproximar de uma “configuração” geral de uma solução habitacional intergeracional e participada, devido às **importantes considerações que aqui são feitas sobre a temática cruzada do envelhecimento e do habitar humanos**, lembrando-se o que acabou de ser registado sobre a importância determinante do prazer de viver na qualidade e extensão da nossa vida, tendo presente a importância do habitar nesse prazer de viver e utilizando-se, neste caso específico, uma breve referência ao importante relatório do *Science and Technology Committee da House of Lords*, intitulado *Ageing: Scientific Aspects*. **6** (negrito nosso)

*The average age of those using housing in this country is continuing to increase. **Much could be done to improve the quality of life of older people if buildings were from the outset designed in the knowledge that they would probably one day be lived in by older people.***  
(pg. 56)

Julga-se que esta importante consideração, relativa ao conceito designado “habitações para toda a vida” (*lifetime homes*) poderia ou mesmo deveria levar a uma profunda revisão dos critérios de projeto das novas habitações e das ações de reabilitação habitacional; e atenção que não se está a pensar diretamente em alterações que obriguem a subidas de custos significativas das respetivas obras, pois

---

<sup>6</sup> *HOUSE OF LORDS - Science and Technology Committee - Ageing: Scientific Aspects, 1st Report of Session 2005-06, Volume I: Report, Ordered to be printed 5 July 2005 and published 21 July 2005.*

tem-se a perfeita noção que se assim for o resultado será muito negativo para muitas pessoas.

***We believe the evidence clearly shows how older people enter into a negative spiral towards dependency through social isolation and inactivity, often founded on lack of access to suitable transport, amenities and opportunities for exercise. (pg. 60)***

***We believe that some of the most exciting opportunities for scientific advance to benefit older people arise through use of information technology. Industry self-regulation has notably failed to address these needs and opportunities. (pg. 61)***

***The Government's target should be that every home, including those in rural areas where social isolation of older people is often severe, should receive access to affordable high bandwidth IT connection within 3 years... Local authorities should offer older people training packages in the use of IT. (pg. 62)***

E depois é naturalmente para além de se defenderem as tais habitações (adaptáveis) para toda a vida, defende-se que elas sejam urbanisticamente bem integradas e que TIC sejam usadas a sério no seu potencial de apoio e integração dos idosos.

#### **(vi) Sobre a transição para a aposentação**

Em toda esta matéria da relação entre o envelhecimento humano e o habitar existe um “momento” de passagem extremamente sensível e importante e que se julga ter sido, muitas vezes, injustamente desconsiderado: trata-se da altura da aposentação, quando “de repente” tendemos a ficar todo o dia “em casa”, porque não temos de obrigatoriamente sair para trabalhar.

E então, “de repente” a habitação que usávamos quase só ao final do dia aos finais de semana passa a ser o nosso mundo em continuidade, e temos recentemente um exemplo de tal situação que nos foi imposto pelo confinamento no âmbito da última pandemia; e como bem sabemos algumas ou muitas das nossas habitações não aguentaram essa nova “carga”, assim como muitas delas não irão “aguentar” uma sua vivência continuada quando da nossa aposentação – e isto no sentido de connosco “dialogarem” positivamente apoiando-nos e incentivando diversas atividades e adaptando-se ao nosso envelhecimento.

Mais uma vez estamos, apenas, a aflorar uma extensa, complexa e sensível matéria sendo, aqui, o nosso objetivo apenas alertar para esta situação e, eventualmente, apresentar a noção de que uma mudança para um novo, mais adequado e estimulante quadro residencial poderá ser uma opção a considerar, quando passamos a ter “todo o tempo do mundo” para usar e o podemos usar de formas muito positivas e bem distintas da opção de, por exemplo, ficar “mumificado” numa sala pequena e sem

varanda, a ver uma televisão repetitiva, numa ponta de uma habitação com uma série de pequenos quartos vazios.

A título de exemplo muito significativo sobre a importância desta linha de investigação registam-se, em seguida, alguns aspetos retirados do artigo de Martin Hyde, Maria Cheshire-Allen, Marleen Damman, Kene Henkens, Loretta Platts, Katrina Pritchard e Cara Reed, intitulado *The experience of the transition to retirement: Rapid evidence review*. **7** (negrito nosso)

*As the research from the DWP showed, **where people have specific goals, these are mostly related to maintaining the same standard of living as when they were working or, more generally, to 'live comfortably'** (Kotecha, Maplethorpe et al. 2011). (pg. 63)*

*This suggests that **people see retirement as a continuation of their pre-retirement lives rather than as a radical break or a new phase in which they will take on new things**. This fits with Robert Atchley's (1989:183) continuity theory which holds that, **in making adaptive choices, middle-aged and older adults attempt to preserve and maintain existing internal and external structures**; and they prefer to accomplish this objective by using strategies tied to their past experiences of themselves and their social world. (pg. 64)*

*We have identified three key areas in which more work needs to be done:*

- i. **understanding and conceptualising retirement expectations and adjustment,***
- ii. **understanding of the factors that impact on retirement expectations and adjustment,***
- iii. **and research design.***

Tal como foi referido esta matéria da influência da aposentação na manutenção ou alteração dos modos de vida e de uso dos espaços residenciais privados, comuns, de vizinhança e citadinos, é assunto que merece uma análise e um desenvolvimento muito cuidadosos e socioculturalmente fundamentados; e tem-se a noção de que esta matéria poderá ser importante ou mesmo determinante pela opção de mudança para uma nova solução residencial intergeracional, adaptável, participada e, eventualmente, marcada por diversas temáticas específicas – no limite os designados “habitats temáticos” (tal como existem por exemplo nos USA), mas considerando-se que, até mesmo bem longe de tal tipo de limite, o “afeiçoar” de uma dada solução residencial a um certo tipo de atividades e/ou de gostos específicos, muito mais efetivos com todo o tempo disponível na aposentação, poderá ser uma opção muito enriquecedora e positivamente caracterizadora dessa intervenção residencial e urbana.

---

<sup>7</sup> Martin Hyde (Swansea University, SU) ; Maria Cheshire-Allen (SU) ; Marleen Damman (Netherlands Interdisciplinary Demographic Institute, NDI) ; Kene Henkens (NDI) ; Loretta Platts (Stress Research Institute) ; Katrina Pritchard (SU); Cara Reed (SU) - **The experience of the transition to retirement: Rapid evidence review**. Report, Centre for Ageing Better, 2018 (dezembro).

### **(vii) Perfil/perfis dos “novos idosos” e não só (visam-se os cuidadores)**

A questão que está cada vez mais evidente é que o perfil dos idosos e dos aposentados mudou e parece estar a mudar significativamente e cada vez mais rápida e estruturalmente nos últimos anos.

Depois das dúvidas e das hesitações da *silent generation*, quando não integrando os poucos privilegiados capazes de pagarem retiros de idosos, por regra, apenas aparentemente luxuosos (frequentemente “luxuosos” apenas por ausência de termos de comparação adequados; a opção seria sempre um “lar” das IPSS ou privado), mas integrando pessoas já bem diversificadas em termos de gostos e “exigências”, embora ainda tendencialmente “silenciosos”; nascidos entre 1945 e 1965, os integrantes da geração dita dos *baby boomers*, criados com a TV, protagonistas das revoluções informática, da WWW e das restantes TIC, e hoje em dia chegados à aposentação, não se revêm, de todo, em soluções pseudo-funcionais de “alojamento” mais ou menos apoiado/medicalizado e direcionado em resposta ao “problema da sua terceira idade”.

E não só os desejos e as necessidades dos “novos idosos” serão cada vez mais diversificados, caracterizados e exigentes, como há e haverá, cada vez mais, uma vontade explícita de participação ativa nas suas respetivas e eventuais novas soluções residenciais e urbanas.

E para além de tudo isto, associado ao perfil qualitativo dos novos idosos, também haverá que lidar com uma quantidade crítica de pessoas nessas condições etárias e muitas delas com exigências de saúde e bem-estar específicas.

Temos assim atualmente já bem presente e cada vez mais numeroso um conjunto quantitativamente muito significativo de “novos idosos” e de novos “grandes idosos” (ex., com mais de 90 anos e razoáveis condições de autonomia), caracterizados por uma importante diversidade de desejos de habitar e de usar todo o tempo de que dispõem e também, frequentemente, com vontade e capacidade para participarem ativa e até financeiramente nas suas novas soluções residenciais e urbanas.

O paradigma e o perfil típico do idoso mudou radicalmente e continuará a mudar, tornando-se, sempre, mais exigente, mais diversificado e mais ativo/participativo; assim surjam soluções de reposta a tais desejos e é aqui que, naturalmente, se insere o PHAI3C.

E neste paradigma do novo idoso e grande idoso é também extremamente importante ter em conta e responder ao número extremamente significativo de pessoas condicionadas em termos físicos e psíquicos; havendo assim que avançar por um lado na autonomização das soluções residenciais, mas também por outro na previsão de condições de apoio e cuidado específicos, gerando-se soluções equilibradas que evidentemente não serão fáceis.

Na perspetiva de uma “fotografia” do problema, na sua grande amplitude e complexidade, e apenas a título de exemplo, embora significativo, são em seguida apontados alguns aspetos constantes do estudo de 2018 da *Administration for Community Living* intitulado *Profile of Older Americans*. **8** (negrito nosso)

*Over the past 10 years, **the population age 65 and over** increased from 37.2 million in 2006 to 49.2 million in 2016 (a 33% increase) and **is projected to almost double to 98 million in 2060.*** (pg. 1)

*According to the U.S. Census Bureau’s American Community Survey, **some type of disability** (i.e., difficulty in hearing, vision, cognition, ambulation, self-care, or independent living) **was reported by 35% of people age 65 and over** in 2016. The percentages for individual disabilities ranged from almost one quarter (23%) having an ambulatory disability to 7% having a vision difficulty ...* (pg. 13)

A partir do mesmo estudo (pg. 13 e 14) regista-se um importante leque de “dificuldades” a ter em conta no desenvolvimento de soluções residenciais e urbanas adequadas a idosos, e teremos, assim, dificuldades em termos de: vida independente; cuidados próprios (*self-care*); movimentação/acessibilidade (*ambulatory*); perceção; visão; audição; e condicionamentos de saúde específicos.

Importa, também, dirigir toda a atenção à vital questão da prestação de cuidados diversificados às pessoas idosas.

*The need for caregiving increases with age. In January-June 2017, **the percentage of older adults age 85 and over needing help with personal care (22%) was more than twice the percentage for adults ages 75–84 (9%) and more than six times the percentage for adults ages 65–74 (3%).*** (pg. 14)

Cuidados estes que são prestados pelos designados “cuidadores”, que sempre existiram, evidentemente, numa perspetiva de autoajuda na família alargada, mas que hoje em dia correspondem a uma “nova” categoria de habitantes prestadores de serviços pessoais e residenciais mais “profissionalizados”, e cujas necessidades

---

<sup>8</sup> *Administration for Community Living - Profile of Older Americans, Administration for Community Living, Administration on Aging, U.S. Department of Health and Human Services. 2018.*

funcionais e de bem-estar mais amplo raramente são, ainda, consideradas de forma específica; embora cada vez mais integrando objetivamente o referido perfil residencial do idoso – e estão já bem presentes nas ruas acompanhando e mesmo apoiando idosos.

E isto embora eles próprios, cuidadores, sejam, frequentemente, idosos.

*Older adults not only need care, but often also provide care to younger family members.*

*... in 2015, among the 3.6 million people with Intellectual and Developmental Disabilities (I/DD) living with a family caregiver, **24% had caregivers who were age 60 and over** (872,042) ... (pg. 14)*

Salienta-se o interesse e a clareza que caracterizam o estudo que acabou de ser citado e conclui-se mais esta importante e bastante esquecida subtemática dos perfis dos “novos idosos” e seus cuidadores, apontando-se que soluções residenciais intergeracionais, funcionalmente mistas e urbanisticamente bem integradas poderão **proporcionar uma estratégica concentração da referida prestação de cuidados pessoais e domésticos**, assim como poderão **facilitar a rentabilidade dessa prestação de cuidados que poderá e deverá ser alargada às respetivas vizinhanças urbanas e, ainda, proporcionar que tais cuidados sejam, de certa forma, camuflados e bem integrados.**

[NOTA EDITORIAL: INICIA-SE, AQUI O TEXTO DO ARTIGO # 840 INFOHABITAR]

## ***2. Consideração dos aspetos ligados à transição habitacional dos idosos***

A modos de conclusão desta subtemática onde se visam alguns dos aspetos que caracterizam a relação entre um melhor habitar e um melhor envelhecer vai abordar-se, em seguida, com algum desenvolvimento, o julgado crucial relevo que deveria ser dirigido para as transições residenciais que marcam, habitualmente, a fase mais grisalha da nossa vida.

Salienta-se, desde já, que praticamente tudo o que em seguida se regista e comenta, ao longo de várias páginas, tem como base o estudo de 2017, coordenado por **Guy Robertson** e desenvolvido **pela Calouste Gulbenkian Foundation, UK Branch e pelo Centre for Ageing Better**, intitulado ***Evaluation of Transitions in Later Life***

***Pilot Projects: Executive Summary and Full Report*** cuja cuidada leitura se considera aqui incontornável e mesmo obrigatória. <sup>9</sup>

Na página 22 do relatório salienta-se algo que só aparentemente será óbvio: que a fase de aposentação corresponde a uma transição maior na vida da pessoa, trazendo mudanças no que se refere: aos nossos objetivos de vida; à identidade de cada um; àquilo em que acreditamos; às nossas capacidades; aos nossos comportamentos; e ao nosso espaço/ambiente envolvente, pois o local de trabalho deixa de ser o nosso local diário de permanência.

E sendo assim podemos equacionar a viabilidade de juntar a tal transição uma outra em termos residenciais (nota nossa).

Como aspeto interessante na mudança associada à aposentação, registado no relatório (pg. 31), podemos considerar o assegurar atividades de voluntariado no acompanhamento e apoio de variadas atividades dos mais jovens (desde a formação à procura de trabalho) – são designados *grandmentors*; um aspeto que parece ser de grande oportunidade quando exista um quadro residencial intergeracional, onde assim a cooperação interpessoal poderá ser nos dois sentidos: dos mais jovens acompanhando e apoiando os mais idosos e dos mais idosos apoiando e orientando jovens.

Um aspeto de grande importância é o relevo que a habitação e o ambiente doméstico global e pormenorizado assumem para os idosos quando lá mais tempo permanecem, seja por estarem aposentados, seja por terem problemas de saúde e mobilidade, apontando-se no relatório (pg. 33) que “um adequado ambiente doméstico pode ser crucial para a autonomia, a saúde e o bem-estar numa fase avançada da vida.”

Sobre esta matéria apetece considerar, como notas pessoais, sublinha-se, que, realmente, um bom ou mesmo um excelente ambiente doméstico é sempre crucial em qualquer fase da vida, só que, talvez, muitas pessoas não tenham a sensibilidade ou não tenham a capacidade para assumirem esta relação umbilical entre bem-estar

---

<sup>9</sup> *Calouste Gulbenkian Foundation, UK Branch ; Centre for Ageing Better - Evaluation of Transitions in Later Life Pilot Projects: Executive Summary and Full Report. 2017. [www.gulbenkian.pt/uk-branch](http://www.gulbenkian.pt/uk-branch) , [www.ageing-better.org.uk](http://www.ageing-better.org.uk).*

*« This report by Guy Robertson is the foundation stone of our current work on Transitions in Later Life. We decided to republish it as a companion piece to Kate Jopling and Dr. Isaac Sserwanja's report because it reinforces the message that later life transitions can be a trigger for loneliness. »*

humano e satisfação residencial (doméstica e vicinal); ou então e, por vezes, cumulativamente, muitas pessoas não terão talvez o tempo para serem permeáveis a esta influência; a questão tem, para já, de ficar em aberto, mas não antes de também se referir que os aspetos quantitativos de uma satisfação residencial não são os únicos que devem ser considerados, pois há muitos casos de pequenas habitações e de vizinhanças muito económicas que proporcionam excelentes vivências pessoais, familiares e comunitárias/urbanas.

Evidentemente que se tivermos mais tempo para viver as nossas habitações e vizinhanças e se até formos abrigados a lá permanecer durante longos períodos (por exemplo, de doença ou de confinamento), as qualidades e os defeitos desses espaços residenciais ficarão mais evidenciados e serão sentidos mais efetivamente; mas onde aqui se quer chegar é que tais qualidades e defeitos já lá existiam quando pouco tempo lá passávamos – finais dos dias e alguns finais de semana.

O relatório aponta diversos fatores que influenciam os idosos a “mudar de casa”: (pg. 35) (negrito nosso)

- *financial/release of equity*
- *changing circumstances or needs*
- ***availability of more suitable or attractive housing/neighbourhood***
- *good information and awareness of options*

Assim como identifica fatores que influenciam os idosos a permanecer na sua habitação familiar: (negrito nosso)

- ***emotional attachment to/satisfaction with home, neighbourhood and community***
- *fear of moving, costs and hassle of moving*
- *lack of other housing options or poor awareness of options*
- *wish to preserve housing wealth for inheritors*

No que se refere às dinâmicas que influenciam a mudança de habitação numa fase avançada da vida é interessante salientar que, de acordo com o indicado no relatório (pg. 35 e 36) e tendo em conta três “tipos” de razões de mudança, a procura de uma melhor qualidade de vida surge de forma destacada em dois desses tipos: (negrito nosso)

- *Lifestyle’ movers (typically the younger age range) may move to the coast or countryside, to a vibrant city centre, or even abroad, seeking a **better quality of life.***
- *‘Planners’ (typically the middle age range) move before they need to, and while they still have the energy: factors influencing the planners include **the onset of health problems and a realisation that their existing housing will become less suitable; in terms of quality of life, what is important is that they remain in control.***

- *'Crisis movers' (often the older age range) typically remain in their existing housing as long as possible, until they **have to move, often because of accident or ill-health**. They are less likely to have any choice and are more likely to end up in a care home even if that is not their preference and when other housing (e.g. extra care) would have met their needs better.*

Considerando, agora, alguns aspetos identificados no relatório como obstáculos à mudança de habitação (pg. 36): (negrito nosso)

- *The amount of time that finding and moving to a suitable property can take can impact as a barrier as older people can find it hard to think ahead because of the uncertainty around their health needs.*
- *Availability of a suitable property was a key issue...*
- *Moving was seen as too daunting...*
- *There was a resistance to living in properties specifically designed for older people. **Occasionally participants mentioned psychological barriers associated with living among 'old people', fearing it would make them feel older themselves and this was seen as a 'last resort'.***
- *Factors that contribute to wellbeing and quality of life include feeling in control and being able to manage uncertainty. Many owner-occupiers stay put because they are reluctant to move from the known to the unknown or at least to an alternative where they risk having less control (...)].*
- *Research (...) by one specialist housing provider found that the potential stress involved in moving was a more important factor in people's housing decision making than cost. (pg. 36)*

Do lado da oferta residencial é interessante referir que se identificaram no relatório (pg. 36) que cerca de 10% dos idosos poderiam aderir a uma oferta de habitações atraentes em boas localizações, e que embora cerca de mais de um terço de inquiridos estivesse abertos a um solução de “habitação para a aposentação” (*retirement housing*) – conceito este ele próprio bastante discutível (nota nossa), muitos idosos rejeitam a “habitação para idosos”, preferindo permanecerem em comunidades etariamente mistas (intergeracionais, nota nossa).

E salienta-se no relatório a noção muito generalizada de que a redução do espaço doméstico (o *downsizing*, cuja tradução é difícil) “deve ser uma escolha informada; não uma obrigação.”

E eu juntaria que a disponibilização novos fogos t0 a “t2 +”, em conjuntos residenciais com uma expressiva componente comum (espaços e serviços) deveria antecipar e desejavelmente fomentar, estrategicamente, a referida tendência de downsizing , e visando-se uma “natural” mistura intergeracional de condóminos; onde estrategicamente encontraremos não só os idosos cativados pelas potencialidades do referido *downsizing* porque substituindo, com ganho financeiro, uma habitação maior e

pior por outra menor e melhor, mas também desde a adultos jovens e idosos jovens que vivem sozinhos ou em casais.

O relatório avança no que designa como um “*homes for life toolkit*” (pg. 38) que poderá apoiar na autoanálise que os habitantes idosos poderão aplicar nas suas habitações, preparando e informando as suas opções em termos de mudança ou permanência.

- *How accessible is my home? Slopes, steps, proximity to transport, amenities etc.*
- *How many stairs? Could a stair lift be fitted? Is there nroom for a downstairs toilet or bathroom? Would adaptations be practical and affordable?*
- *Will it be affordable to heat and repair?*
- *Could it cause accidents? (high cupboards etc.)*
- *Assess strength of tie to the home, neighbours, location, garden etc.*
- *What are the realistic and affordable options for moving? – Where to get information?*
- *Make a housing plan, and decide at what point it is implemented. To stay and adapt, or to split the home, or have a HomeShare, or to move at a certain time?...*

É também interessante que o relatório aponta um conjunto de aspetos práticos que poderão facilitar e propiciar uma mudança habitacional menos traumatizante e pacífica designadamente para idosos, sendo que fica evidente o importante papel que associações e cooperativas poderão ter neste processo. (pg. 38)

- *Having a friend or family to help was extremely important – from help with sorting and packing through to moving furniture.*
- *Physical health –mobility and the ability to manage the practical aspects of moving.*
- *Clearing out a lifetime of possessions was emotionally as well as physically exhausting. Seeing a move as a fresh start, buying new things and decorating helped them cope with the upheaval and sense of loss of continuity, familiarity and place.*
- *Being able to leave furniture behind for the incoming purchaser was useful when downsizing.*
- *Staggering a move eased the process – having the new property available before moving out of the old one enabled a more gradual move, although financially this meant paying additional rent.*

Passando, agora, a uma aproximação às razões que levam, frequentemente, as pessoas idosas a serem institucionalizadas num equipamento residencial com prestação de cuidados específicos de bem-estar e saúde (pg. 83 e 84), é interessante atentar nas respetivas proporções: (negrito nosso)

- ***Physical health problems 69%***
- ***Mental health problems 43%***
- ***Functional disablement 42%***

- **Stress on carers 38%**
- *Lack of motivation 22%*
- **Present home physically unsuitable 15%**
- *Family breakdown (including loss of carer) 8%*
- *Need for rehabilitation 6%*
- *Fear of being the victim of crime 4%*
- *Abuse 2%*
- **Loneliness or isolation 2%**
- *Homelessness 1% (pg. 85)*

Enfoque específico, mas bem integrado, sobre os aspetos ligados à prestação de cuidados pessoais

O mesmo incontornável relatório do Calouste Gulbenkian Foundation, UK Branch e do Centre for Ageing Better apresenta (pg. 85) um conjunto de aspetos de grande importância, sensibilidade e potencial de aprofundamento, especificamente, no âmbito da prestação de cuidados pessoais, que aqui se apontam com o sentido específico de a eles se voltar quando de uma “conformação” mais concreta do PHAI3C: (negrito nosso) **10**

- *Cost: supporting people with high support needs in their own homes is more expensive than institutional care. **There has been a long tradition of paying for much more expensive packages of care for younger people than for older people.** That is very unlikely to change in the current financial situation.*
- *Ageism: **there are still prevalent attitudes about what older people can expect in later life.** Care home admission, whilst not generally seen as desirable, is often seen as necessary – as ‘the only option’.*
- *Complicated and intensive packages of care that are normal for younger people are deemed to not be appropriate for older people.*
- **Quality of life**

*Through their discussions with older people Bowers et al [273] were able to codify what constitutes ‘a good life’ when someone needs a lot of support. The most commonly mentioned areas by older people include:*

- **people knowing and caring about you**

---

<sup>10</sup> *Calouste Gulbenkian Foundation, UK Branch ; Centre for Ageing Better - **Evaluation of Transitions in Later Life Pilot Projects: Executive Summary and Full Report. 2017.** [www.gulbenkian.pt/uk-branch](http://www.gulbenkian.pt/uk-branch) , [www.ageing-better.org.uk](http://www.ageing-better.org.uk).*

*« This report by Guy Robertson is the foundation stone of our current work on Transitions in Later Life. We decided to republish it as a companion piece to Kate Jopling and Dr. Isaac Sserwanja’s report because it reinforces the message that later life transitions can be a trigger for loneliness. »*

- **the importance of belonging** – and relationships and links to local communities within this
- **being able to contribute** (to family, social and community life, and communal life too) and **being valued for what you do**
- **being treated as an equal, as an adult**
- **respect for your routines and commitments**
- **being able to choose how to spend your time** – pursuing interests, dreams and goals – and who you spend your time with
- **having and retaining your sense of self, your personal identity** – including being able to express views and feelings (self-expression) **your surroundings** – those that are shared and those that are private
- **getting out and about.**

Como comentário pessoal a esta “definição” de “qualidade de vida”, julga-se que ela poderia constituir, mesmo, a carta de intenções do PHAI3C, sendo claramente um manifesto de combate ao ainda prevaente sentido institucional na abordagem do habitar dos mais idosos.

Avançando nas referências a este incontornável relatório e aproximando-nos agora dos aspetos associados a uma melhoria das condições que podem e devem acompanhar o fim de vida (pg. 95 e 96), apontam-se tipologias de cuidados oferecidos no *The Marie Curie Nursing Service* (MCNS):

- *Planned – eight- or nine-hour shifts of usually overnight nursing care, booked in advance.*
- *Reactive – similar to planned care, but available at short notice.*
- *Multi-visit – shorter episodes of care, usually with multiple visits per nursing shift.*
- *Rapid response – urgent support in response to crises occurring ‘out of hours’.*
- *Variation*
- *Dying in a person’s preferred place varies depending on where they live ...*

Como comentário específico poderemos considerar numa intervenção do PHAI3C que possa facilitar até uma situação destas (considerada normal ) afetando-se no mínimo os outros residentes.

Nesta matéria julga-se que o PHAI3C nem pode converter-se numa espécie de “lar de terceira idade” com habitantes desacompanhados, nem pode excluir habitantes muito idosos e/ou sensíveis, nem pode não apoiar os seus habitantes numa fase mais complicada das suas vidas, devendo, nesta matéria, proporcionar quadros físicos e quadros de apoio funcional diversificados muito adequados mesmo a situações de grande necessidade de apoios pessoais, mas, neste caso, sempre e sublinha-se sempre, de uma forma extremamente privatizada e autonomizada do funcionamento e da vivência comum do respetivo condomínio/comunidade; condição esta que se julga

ser bem previsível, designadamente, em termos de condições globais de privacidade, dimensionamentos de instalações e circulações estratégicas, isolamento acústico e adequada e automatizada ventilação das unidades residenciais privadas.

[NOTA EDITORIAL: INICIA-SE, AQUI O TEXTO DO ARTIGO # 841 INFOHABITAR]

### **3. Aspetos vivenciais e residenciais que contribuem para um máximo de qualidade de vida no âmbito do envelhecimento**

Ainda a partir do mesmo incontornável relatório do Calouste Gulbenkian Foundation, UK Branch e do Centre for Ageing Better e no que se refere aos aspetos ligados ao que aí é designado por “*successful ageing*” e que aqui referimos como aspetos residenciais que contribuem para uma qualidade de vida maximizada quando do envelhecimento, referem-se e comentam-se, em seguida, algumas temáticas e mesmo alguns conceitos aplicáveis. **11** (negrito nosso)

E primeiro lugar julga-se ser de evidenciar que, academicamente, um envelhecimento positivo depende de um “triângulo” de condições, como se segue: ausência e combate à doença; manutenção de adequadas condições físicas e mentais; e de uma ligação ativa e autonomizada com a vida (pg. 105) – condição esta que muito terá a ver com os respetivos quadros residenciais, vicinais e urbanos.

*Leaving aside the obvious requirements of good physical and cognitive functioning, Ryff and Keyes (...) propose a theoretical model of psychological adult wellbeing that encompasses six distinct dimensions of wellness or successful aging:*

- **Self Acceptance:** *positive evaluations of oneself and one’s past life*
- **Personal Growth:** *a sense of continued growth and development as a person*
- **Purpose in Life:** *belief that one’s life is purposeful and meaningful*
- **Positive Relations with Others:** *the possession of quality relations with others*
- **Environmental Mastery:** *the capacity to manage effectively one’s life and surrounding world*

---

<sup>11</sup> *Calouste Gulbenkian Foundation, UK Branch ; Centre for Ageing Better - Evaluation of Transitions in Later Life Pilot Projects: Executive Summary and Full Report. 2017. [www.gulbenkian.pt/uk-branch](http://www.gulbenkian.pt/uk-branch) , [www.ageing-better.org.uk](http://www.ageing-better.org.uk).*

*« This report by Guy Robertson is the foundation stone of our current work on Transitions in Later Life. We decided to republish it as a companion piece to Kate Jopling and Dr. Isaac Sserwanja’s report because it reinforces the message that later life transitions can be a trigger for loneliness. »*

- **Autonomy:** *a sense of self-determination.*

A importância dos quadros residenciais, vicinais e urbanos parece ser potencialmente determinante de um expressivo bem-estar ao longo do nosso processo de envelhecimento, sendo evidentes as potenciais e efetivas relações dos seis aspetos, que acabaram de ser apontados, com um cuidadoso, sensível e participado quadro vivencial residencial, vicinal e urbano.

Aprofundando, agora, os aspetos que são considerados como determinantes do “sucesso” no envelhecimento “teremos, com base no mesmo relatório (pg. 106 a 109): (comentários respetivos sublinhados e exemplos nossos)

**A saúde física:** que pode ser muito favorecida através de uma dieta adequada e de exercício regular; condições estas que podem ser diretamente propiciadas por um adequado quadro vivencial (ex., em termos de restauração, monitorização e relação com o exterior).

**A saúde mental:** que poderá ser incentivada em termos de manutenção da memória e das capacidades cognitivas através de atividades mentais específicas e enriquecedoras na nossa vida mental; condições estas muito mais naturalmente possíveis e sustentadas em agrupamentos residenciais com espaços comuns do que através de uma opção individual.

**O bem-estar emocional:** felicidade, optimismo e uma atitude positiva relativamente ao envelhecimento estão associados a boas condições de saúde e de bem-estar e a uma expressiva longevidade; condições essas muito ligadas aos respetivos quadros residenciais, que são intensa e demoradamente vividos pelos mais idosos.

**A proposta de atividades com significado:** enquanto os mais jovens tendem a realizar atividades apenas pelo prazer da sua experimentação, os mais idosos tendem a optar por atividades significativas, designadamente, em termos das respetivas recompensas emocionais; julga-se que, nestas matérias, o apoio a um convívio pormenorizadamente cuidado e potencialmente estimulante, a realização bem acompanhada de práticas de jardinagem e a promoção de frequentes possibilidades para passeios e viagens bem apoiados, são exemplos deste tipo de atividades e que, aliás, têm um evidente e forte potencial intergeracional em termos de convívio e apoio mútuo.

**O desenvolvimento pessoal:** importa salientar que o desenvolvimento/crescimento pessoal é tão importante quando envelhecemos como quando somos jovens,

designadamente, em termos de um “desenvolvimento pessoal que decorra de um empenhamento pleno numa rica gama de experiências e oportunidades de aprendizagem”, e porque “não há fim para a aprendizagem, mas é preciso acreditar que é igualmente importante na vida posterior para a sustentar”; julga-se que a importância da disponibilização efetiva de estimulantes, diversificadas e adequadas condições de desenvolvimento pessoal, formativas e de aprendizagem fica assim bem clarificada, juntando-se, “apenas”, que há muitos casos de idosos que só quando aposentados tiveram condições mais adequadas para determinadas ações desse tipo, mas muitos deles ficarão, apenas, pelas intenções se não forem proporcionadas adequadas e mesmo “profissionalizadas” condições, que, evidentemente, estão mais associadas a agrupamentos residenciais do que a uma vivência individualizada (por exemplo, uma prática regular de desenho é extraordinária em termos de crescimento pessoal e mesmo de bem-estar e de saúde de quem a pratica, mas depende muito em termos de sucesso de um adequado acompanhamento e de um mínimo de enquadramento físico/ambiental).

**A independência:** tendo presente que um dos principais receios dos idosos é a perda da sua autonomia e do controlo sobre o seu quadro vivencial, sendo que, ao contrário do que é a ideia geral, essa autonomia poderá não ser criticamente comprometida devido a condições de doença e de deficiência, e, cumulativamente, está provado que a manutenção de um adequado controlo sobre as próprias condições de vida afeta positivamente a longevidade; nestas matérias é evidente que a agregação residencial, habitualmente facilitadora da disponibilização de diversos tipos de apoios pessoais e domésticos é condição positiva para a referida autonomia de vida, sendo que a existência de um quadro vivencial coletivo adequadamente desenvolvido e organizadamente cooperativo será fator de participação na vida própria do respetivo conjunto residencial e de controlo do respetivo quadro vivencial.

**A interdependência:** é, praticamente, tão importante como a independência, pois somos seres gregários e a interação social urbana e local é fundamental para o nosso bem-estar, sendo a solidão uma verdadeira doença (“atualmente comparada em termos de prejuízo para a saúde, ao fumar 15 cigarros por dia”), isto embora existam variados níveis de necessidade de interação social, embora “todos necessitemos de atingir o nível que nos impede de nos sentirmos sozinhos”; importa sublinhar que baixos níveis de integração social influenciam o aumento de mortalidade e que idosos com redes sociais fortes são habitualmente mais saudáveis e felizes, relacionando-se, assim, estas redes com a redução da morbilidade e da mortalidade; este expressivo

potencial de interdependência e as respetivas condições de convívio e entreaajuda, sempre naturais, oportunas/estratégicas e voluntariamente assumidas estão, evidentemente, presentes na própria raiz e na natureza básica do PHAI3C, designadamente, no que se refere à sua natureza participada e cooperativa.

Ainda no que se refere a esta temática da importância da interação social para pessoas fragilizadas e designadamente para idosos fragilizados importa sublinhar que no relatório que tem estado a ser referido se afirma que o “apoio social é particularmente importante no aumento da resiliência e na promoção da recuperação em quadros de doença” e que, por outro lado, é também “particularmente importante no evitar de riscos de estilo de vida como o tabagismo”.

**A segurança financeira:** é considerada autoevidente na sua importância; no entanto ela está também presente na própria raiz e na natureza básica do PHAI3C, designadamente, na sua natureza cooperativa e económica.

**A existência de um ambiente atraente/estimulante:** “à medida que envelhecemos às nossas habitações e vizinhanças tendem a ter mais importância para nós”, até porque tendemos a lá permanecer mais tempo, sendo assim importante que “as nossas condições específicas de habitar constituam uma parte crucial de um nosso positivo envelhecimento”;

**A disponibilização de apoios espirituais e filosóficos:** “a aproximação da morte faz a diferença relativamente a como vemos o mundo e a nossa própria vida. Isto não quer dizer que todos nos tornemos “espirituais”, mas que o sentido que dirigimos ao mundo e à nossa vida ganham importância”; provavelmente se há tempo/altura mais adequado para o desenvolvimento de uma perspetiva mais espiritual e/ou filosófica da vida, será a idade mais avançada essa altura e talvez que possamos apoiar nestes caminhos seja por uma via mais espiritual e eventualmente religiosa, seja por uma outra via mais científica e filosófica, pois não tenhamos dúvida de que se há pessoas perfeitamente auto-encaminhadas e bem orientadas outras há para as quais tais apoios serão sempre positivos.

**O incentivar de um renovado sentido/objetivo de vida (*sense of purpose*):** “quase todas as transições que vivemos podem despoletar sentimentos de solidão. Simultaneamente muitos destes riscos podem ser mitigados através de comunidades fortes e vibrantes e da resiliência pessoal”. Chegados a “velhos” e se tivermos a felicidade de viver uma família que se vai desenvolvendo com naturalidade e

autonomia, muitos dos anteriores fatores que nos estruturam em termos de vida irão mudar, sendo que, havendo o risco de algum esvaziar de objetivos, importará reconstruí-los rapidamente e em força; e nesta perspectiva todas as ajudas serão úteis e designadamente as que existirem em termos de quadro físico e social vivencial.

### **A complexidade, a sensibilidade, a diversidade e mesmo a relativa inovação nos tempos e quadros vivenciais do envelhecimento humano**

Voltando aos conteúdos específicos do relatório e na matéria, julgada crucial, do incentivo a um adequado e oportuno desenvolvimento pessoal importa ter presente que as transições na vida dos idosos tendem sempre a ser consideradas negativas, pelo que será adequado evidenciar a oportunidade de desenvolvimento pessoal que deve ser proporcionada no âmbito da constatação de que o período de envelhecimento pode e deve ser uma jornada com muitos e positivos desafios.

De acordo com o relatório, importa ainda ter presente que as transições e alterações vivenciais numa fase avançada da vida raramente são vividas numa sequência clara, isto porque a vida do idoso é, frequentemente, confusa e as respetivas mudanças e transições irão, frequentemente, acontecer ao mesmo tempo e/ou influenciarem-se mutuamente; e estas mudanças e transições podem não ser só as ligadas aos próprios idosos, e frequentemente não o são, o que complica ainda mais a equação.

Esta perspectiva dirige-nos, de certo modo, para um pequeno mundo de transições múltiplas, com atores marcados por novos papéis, idosos e familiares, e por novos atores, por exemplo os dedicados a serviços de apoio pessoal e doméstico.

E nem todas as mudanças de papel desempenhado vão num mesmo e habitual sentido de idosos perdendo autonomia e seus familiares ganhando protagonismo; e aqui há que considerar o renascer do papel dos idosos como parceiros ativos no acompanhamento e mesmo na educação das crianças mais pequenas, condição esta que, por exemplo, pode afetar bastante a estruturação de novos espaços domésticos privados onde será, então, essencial a existência de espaços adequados e específicos para tais finalidades.

E é neste sentido e citando o estudo de F. D. Valéry, L. H. C. de Gois e L. V. Nunes, intitulado “Idosos e famílias - idosos e mais idosos na convivência familiar

contemporânea”, que podemos lembrar aspetos que têm de estar bem presentes na caracterização de soluções residenciais intergeracionais e adequadas para idosos.<sup>12</sup>

Evitando-se qualquer solução-tipo única, criticamente funcionalizada e deficientemente marcada, apenas, pela vivência de idosos; e lembremos aqui, que, afinal, estamos, frequentemente, a defender o combate à solidão dos idosos, mas estamos, também, frequentemente e proporcionar-lhes condições residenciais cujos programas e dimensionamentos mínimos, apenas permitem essa mesma solidão.

Quando, afinal, a realidade é, muitas vezes, outra.

*Em conclusão, os membros da família pertencentes às gerações mais velhas estão cada vez mais presentes e desempenham vários papéis: como companheiros de brincadeira e auxiliares na socialização das crianças; como suporte financeiro no sustento de famílias inteiras (principalmente mediante repasse dos recursos oriundos de aposentadorias ou pensões para financiar as atividades dos demais membros das famílias nas áreas rurais e pequenas cidades do interior); ... (pg. 5 e 6)*

E, por isso, a própria natureza básica do PHAI3C é a de um conjunto habitacional, adaptável, intergeracional e participado, propondo-se ambientes privados diversificados e racionalmente mutantes/adaptáveis e ambientes comuns multifuncionais e acolhedores, onde seja, portanto, tão natural ver idosos, como outros adultos e crianças, visitando ou vivendo; evidentemente no respeito de algumas essenciais regras de conduta, mas de uma forma muito mais natural do que aquela que sempre caracteriza o sentido “pouco à vontade” das “visitas” em meios institucionalizados.

---

<sup>12</sup> F. D. Valéry L. H. C. de Gois; L. V. Nunes - **Idosos e famílias - idosos e mais idosos na convivência familiar contemporânea**. Congresso Nacional de Envelhecimento Humano, Natal – RN 23 a 25 novembro 2016.

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

Administration for Community Living - Profile of Older Americans, Administration for Community Living , Administration on Aging, U.S. Department of Health and Human Services. 2018.

Argoud, Dominique - L’habitat et la gérontologie, deux cultures en voie de rapprochement ?. PUCA. Université Paris12 - Coordination du programme Phuong Mai Huynh - mai.huynh@developpement-durable.gouv.fr - Les bilans de consultations sont en ligne sur le site du PUCA [www.urbanisme.equipement.gouv.fr/puca](http://www.urbanisme.equipement.gouv.fr/puca) .

Banks, James; James Nazroo; Andrew Steptoe (eds) - EVIDENCE FROM THE ENGLISH LONGITUDINAL STUDY OF AGEING 2002–10, (WAVE 5), The Institute for Fiscal Studies, London, October 2012 - Andrew Steptoe, Panayotes Demakakos, Cesar de Oliveira - The Psychological Well-Being, Health and Functioning of Older People in England - University College London

Calouste Gulbenkian Foundation, UK Branch ; Centre for Ageing Better - Evaluation of Transitions in Later Life Pilot Projects: Executive Summary and Full Report. 2017. [www.gulbenkian.pt/uk-branch](http://www.gulbenkian.pt/uk-branch) , [www.ageing-better.org.uk](http://www.ageing-better.org.uk). « This report by Guy Robertson is the foundation stone of our current work on Transitions in Later Life. We decided to republish it as a companion piece to Kate Jopling and Dr. Isaac Sserwanja’s report because it reinforces the message that later life transitions can be a trigger for loneliness. »

HOUSE OF LORDS - Science and Technology Committee - Ageing: Scientific Aspects, 1st Report of Session 2005-06, Volume I: Report, Ordered to be printed 5 July 2005 and published 21 July 2005

Housing LIN - Textos de síntese retirados do site da Housing LIN, em <https://www.housinglin.org.uk/Topics/browse/Design-building/HAPPI/>

Hyde, Martin (Swansea University, SU) ; Maria Cheshire-Allen (SU) ; Marleen Damman (Netherlands Interdisciplinary Demographic Institute, NDI) ; Kene Henkens (NDI) ; Loretta Platts (Stress Research Institute) ; Katrina Pritchard (SU); Cara Reed (SU) - The experience of the transition to retirement: Rapid evidence review. Report, Centre for Ageing Better, 2018 (dezembro).

Peabody - Older People’s Strategy 2015-2020 - Overview. Peabody. Londres, 2015

Savills World Research UK Residential - Housing an ageing population – Savills | 2015

Valéry, F. D.; L. H. C. de Gois; L. V. Nunes - Idosos e famílias - idosos e mais idosos na convivência familiar contemporânea. Congresso Nacional de Envelhecimento Humano, Natal – RN 23 a 25 novembro 2016.

## **Referências editoriais:**

*Primeiras edições e respetivos links:*

*Infohabitar, Ano XVIII, n.º 839 – Os idosos e os seus espaços residenciais I – versão de trabalho e base bibliográfica # 839 Infohabitar . Lisboa, quarta-feira, novembro 16, 2022.*

*Link para a 1.ª edição: <http://infohabitar.blogspot.com/2022/11/os-idosos-e-os-seus-espacos.html>*

*Infohabitar, Ano XVIII, n.º 840 – Os idosos e os seus espaços residenciais II – versão de trabalho e base bibliográfica # 840 Infohabitar . Lisboa, quarta-feira, novembro 23, 2022.*

*Link para a 1.ª edição: [Os idosos e os seus espaços residenciais II – versão de trabalho e base documental – Infohabitar # 840](#)*

*Infohabitar, Ano XVIII, n.º 841 – Os idosos e os seus espaços residenciais III – versão de trabalho e base bibliográfica # 841 Infohabitar . Lisboa, quarta-feira, novembro 29, 2022.*

*Link para a 1.ª edição: [Os idosos e os seus espaços residenciais III – versão de trabalho e base documental – Infohabitar # 841](#)*

**Etiquetas/palavras chave: habitação, habitação intergeracional, habitação para idosos, intergeracionalidade, espaços residenciais**

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@lnec.pt](mailto:abc@lnec.pt)**

**A Infohabitar é uma Revista do GHabitatar 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.**