

Apoiar residencialmente um envelhecimento ativo – versão de trabalho e base documental – Infohabitar # 854

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

Resumo

O presente artigo tenta abordar, de forma funcional, o conceito de “envelhecimento ativo” e aproximá-lo da sua aplicação em soluções residenciais intergeracionais e participadas.

Começamos a temática com uma essencial registo e alguma reflexão sobre o conceito de envelhecimento ativo, passando, depois para mais uma revisão sobre o que pode e deve ser uma arquitetura residencial urbana parceira do envelhecimento humano, seguindo-se uma pequena discussão sobre o apoio residencial e ativo às cruciais transições/mudanças quando do envelhecimento humano, e, sequencialmente, uma reflexão diversificada sobre as características habitacionais associadas a um ambiente que varie entre o apoio a uma fase de vida aposentada e um apoio gerontológico mais efetivo; finalmente abordam-se alguns aspetos mais práticos de um apoio residencial específico ao envelhecimento ativo, primeiro no que se refere à respetiva inovação tipológica residencial, depois, a relação entre a adequação residencial a idosos e condições económicas habitacionais e, por fim, a sempre essencial problemática da deriva entre ambientes agradavelmente domésticos e os riscos, sempre presentes, de institucionalidade neste quadro de soluções residenciais.

Notas introdutórias ao presente conjunto de artigos sobre habitação intergeracional

O presente conjunto de artigos inclui-se numa série editorial dedicada a uma reflexão temática exploratória, que integra a fase preliminar e “de trabalho”, dedicada à preparação e estruturação de um amplo processo de investigação teórico-prático, intitulado Programa de Habitação Adaptável Intergeracional Cooperativa a Custos Controlados (PHAI3C); programa/estudo este que está a ser desenvolvido, pelo autor destes artigos, no Departamento de Edifícios do Laboratório Nacional de Engenharia Civil (LNEC), e que integra o Programa de Investigação e Inovação (P2I) do LNEC, sublinhando-se que as opiniões expressas nestes artigos são, apenas, dos seus autores – o autor dos artigos e promotor do PHAI3C e os numerosos autores neles amplamente citados.

Neste sentido salienta-se o papel visado para o presente conjunto de artigos, no sentido de se proporcionar uma divulgação que possa resultar numa desejável e construtiva discussão alargada sobre as muito urgentes e exigentes matérias da habitação mais adequada para idosos e pessoas fragilizadas, visando-se, não apenas as suas necessidades e gostos específicos, mas também o papel e a valia que têm numa sociedade ativa e integrada.

Nesta perspetiva e tendo-se em conta a fase preliminar e de trabalho da referida investigação, salienta-se que a forma e a extensão dos artigos agora listados reflete uma assumida apresentação comentada, minimamente estruturada, de opiniões e resultados de múltiplas pesquisas, de muitos autores, escolhidos pela sua perspetiva temática focada e por corresponderem a estudos razoavelmente recentes; forma esta que fica patente no significativo número de citações – salientadas em itálico –, algumas delas longas e quase todas incluídas na língua original.

Julga-se que não se poderia atuar de forma diversa quando se pretende, como é o caso, chegar, cuidadosamente, a resultados teórico-práticos funcionais e aplicáveis na prática, e não apenas a uma reflexão pessoal sobre uma matéria tão sensível e complexa como é a habitação intergeracional adaptável desenvolvida por uma cooperativa a custos controlados e em parte dedicada a pessoas fragilizadas.

Apoiar residencialmente um envelhecimento ativo – versão de trabalho e base documental – Infohabitar # 854

Índice geral (entre parêntesis, n.º de página do item)

- 1. Importância do conceito de “envelhecimento ativo” para a própria fundamentação do PHAI3C, (3)**
- 2. Uma arquitetura residencial urbana parceira do envelhecimento humano, (5)**
- 3. Apoiar residencial e ativamente as principais transições/mudanças aquando do envelhecimento humano, (6)**
- 4. Das habitações para a aposentação a uma habitação agradavelmente equipada, (9)**
- 5. Conjugação entre promoção de habitação amiga dos idosos e intervenções sociais e no âmbito da saúde, (17)**
- 6. Promoção de habitação de interesse social amiga dos idosos, (18)**
- 7. Inovação e mistura tipológica residencial, (18)**
- 8. Privilegiar a criação de microambientes residenciais, (21)**
- Bibliografia (referências práticas) (28)**

Apoiar residencialmente um envelhecimento ativo – versão de trabalho e base documental – Infohabitar # 854

Nota específica relativa às citações: tal como foi acima sublinhado nas “Notas introdutórias”, e tendo-se em conta a fase preliminar e de trabalho do presente estudo, ele inclui numerosas citações, todas salientadas em texto a itálico, reentrante e em tipo de letra “Arial Narrow”, algumas delas longas e quase todas apresentadas na respetiva língua original; em termos formais e tendo-se em conta essa grande frequência de citações, optou-se, por regra, pela respetiva indicação da fonte documental, respetivo título e autoria, no corpo de texto e em nota de pé de página ou de final de artigo (conforme a edição), seguindo-se a(s) respetiva(s) citação(ões) com a indicação, posterior, do(s)

respetivo(s) número(s) de página(s) entre parêntesis – ex: (pg. 26) –, e, em alguns casos, mas não por regra, repetindo-se a indicação específica ao documento que “está a ser referido” e/ou à sua respetiva autoria.

Specific note regarding citations: as highlighted above in the “Introductory Notes”, and taking into account the preliminary and working phase of the present study, it includes numerous citations, all highlighted in italicized text, reentrant and in font type. letter “Arial Narrow”, some of them long and almost all presented in their original language; in formal terms and taking into account this high frequency of citations, we opted, as a rule, for the respective indication of the documentary source, respective title and authorship, in the body of the text and in a footnote or at the end of the article (according to the edition), followed by the respective citation(s) with the subsequent indication of the respective page number(s) in parentheses – ex: (pg. 26) – and, in some cases, but not as a rule, repeating the specific indication of the document that “is being referred to” and/or its respective authorship.

1. Importância do conceito de “envelhecimento ativo” para a própria fundamentação do PHAI3C

Já aqui nos referimos ao conceito de “envelhecimento ativo”, mas como consideramos que ele poderá ter especial importância na fundamentação de soluções residenciais intergeracionais, adaptáveis e cooperativamente participadas e conviviais, iremos dedicar-lhe, já de seguida, uma atenção específica.

Em primeiro lugar e sem desnecessários comentários iremos tentar sumarizar o conceito de “envelhecimento ativo”, utilizando algumas citações de duas excelentes fontes, aliás, referidas a uma mesma fonte básica da Organização Mundial de Saúde.

No que se refere a uma interessante contribuição do Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios, da República Brasileira, que foi realizada com base em trechos do documento da Organização Mundial de Saúde intitulado *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*, salientam-se as seguintes citações: ¹(negrito nosso)

*Envelhecimento ativo é o processo de **otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas...***

*A palavra “ativo” refere-se à **participação** contínua nas questões sociais, económicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho. **As pessoas mais velhas que se aposentam e aquelas que apresentam alguma doença ou vivem com alguma necessidade especial podem continuar a contribuir ativamente para seus familiares, companheiros, comunidades e países.** O objetivo do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo, inclusive as que são frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados.*

*O termo “saúde” refere-se ao **bem-estar físico, mental e social**, como definido pela Organização Mundial da Saúde...*

*Manter a **autonomia e independência** durante o processo de envelhecimento é uma meta fundamental para indivíduos e governantes... Além disto, o envelhecimento ocorre dentro de*

¹ <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-aco/es/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/envelhecimento-ativo>

um contexto que envolve outras pessoas – amigos, colegas de trabalho, vizinhos e membros da família. Esta é a razão pela qual interdependência e solidariedade entre gerações (uma via de mão-dupla, com indivíduos jovens e velhos, onde se dá e se recebe) são princípios relevantes para o envelhecimento ativo...

Com a exceção da autonomia, sabidamente difícil de mensurar, todos os conceitos acima foram elaborados através de **tentativas de medir o grau de dificuldade que uma pessoa mais velha tem ao executar atividades de vida diária (AVDs) e atividades instrumentais de vida diária (AIVDs)**. As AVDs incluem, por exemplo, tomar banho, comer, usar o banheiro e andar pelos cômodos da casa, e as AIVDs incluem atividades como fazer compras, realizar trabalhos domésticos e preparar refeições...

O termo “envelhecimento ativo” foi adotado pela Organização Mundial da Saúde no final dos anos 90. Procura transmitir uma mensagem mais abrangente do que “envelhecimento saudável”, e reconhecer, além dos cuidados com a saúde, outros fatores que afetam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem (Kalache e Kickbusch, 1997).

A abordagem do envelhecimento ativo baseia-se no reconhecimento dos direitos humanos das pessoas mais velhas e nos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e auto-realização estabelecidos pela Organização das Nações Unidas. Assim, o planejamento estratégico deixa de ter um enfoque baseado nas necessidades (que considera as pessoas mais velhas como alvos passivos) e passa ter uma abordagem baseada em direitos, o que permite o reconhecimento dos direitos dos mais velhos à igualdade de oportunidades e tratamento em todos os aspectos da vida à medida que envelhecem...

Considera-se ser de fulcral importância para todo o presente estudo sobre uma habitação intergeracional adaptável e participada/cooperativa (PHAI3C) esta noção de envelhecimento ativo, que se julga estar na base da ideia do PHAI3C, que até se poderia designar “Habitação Intergeracional para um Envelhecimento Ativo”.

No que se refere a uma contribuição, que consideramos importante no reforço de várias ideias, com origem na Fundação Portuguesa de Cardiologia e com autoria da Dr.^a Maria João Quintela, reforçam-se os seguintes e citados aspetos: ² (negrito nosso)

A Organização Mundial da Saúde define **Envelhecimento Activo como o processo de optimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem.**

Os três pilares fundamentais do envelhecimento activo são a saúde, a participação e a segurança, sendo que sem saúde é mais difícil participar, a falta de participação, envolvimento e reconhecimento social prejudicam a saúde e favorecem a depressão, o isolamento e a doença, e a protecção e segurança são fundamentais, na prevenção dos acidentes, quedas e fracturas, na prevenção do abuso, da violência e do mau-trato, e da desconsideração, abandono e marginalização de que muitas pessoas infelizmente ainda são vítimas, com consequências devastadoras na sua saúde, auto-estima e auto-realização.

As pessoas com mais idade, pela sua experiência, saber e contributos, são indispensáveis à sociedade e às famílias e não podemos desperdiçar este enorme ganho em anos de vida com saúde conquistados no último século...

² Maria João Quintela - Grupo de Intervenção Comunitária (GIC) – Idosos da Fundação Portuguesa de Cardiologia <https://www.fpcardiologia.pt/envelhecimento-ativo-2/>

As pessoas mais velhas são muito diferentes entre si e não são apenas agentes passivos e receptores de cuidados. Têm direito à sua individualidade, ao respeito e consideração da sua vontade, e são uma enorme força de apoio, de prestação de cuidados aos mais novos e a outros mais velhos e de equilíbrio e sustentabilidade social e económica.

Grande parte das doenças crónicas como as doenças cardiovasculares, a hipertensão, a doença coronária, o acidente vascular cerebral, o enfarte, entre outras, como a diabetes e o aumento do colesterol, são passíveis em grande parte, de prevenção, através de hábitos de vida e condições de vida saudáveis e promotoras das capacidades, ao longo de toda a vida individual, social e na comunidade...

Estas considerações são, igualmente, fundamentais na consolidação da importância do conceito de envelhecimento ativo, assim como na demonstração da sua relação direta e mútua com a existência de condições residenciais e de vizinhança expressivamente intergeracionais, adaptadas às diversas necessidades e vontades de habitar, da “casa” à cidade, positivamente participadas e naturalmente bem equilibradas e dinamizadoras da privacidade e do convívio.

Para além disto estas considerações da Dr.^a Maria João Quintela, sublinham algumas matérias julgadas essenciais nesta perspetiva humana, residencial e urbana: que devemos respeitar os idosos muito para lá da sua condição como funcionalizados “receptores de cuidados” (o termo funcionalizado é meu), na sua individualidade e vontade e até no seu potencial de ajuda mútua, e que não faz qualquer sentido desperdiçar os saberes e as experiências dos mais idosos e o “enorme ganho em anos de vida com saúde conquistados no último século”.

2. Uma arquitetura residencial urbana parceira do envelhecimento humano

Nesta perspetiva de se apoiar um envelhecimento ativo e tendo-se em conta que os mais idosos usam mais intensa e demoradamente os seus espaços residenciais, importará que estes se caracterizem por uma arquitetura ativamente parceira de desse adequado envelhecimento humano, temática esta que é, especificamente, tratada por Mariza Tavares, jornalista e professora da PUC-Rio, no seu blog, com o título “Longevidade: modo de usar” e designadamente no artigo intitulado “Arquitetura pode ser parceira do envelhecimento”, que, em seguida se cita e comenta com brevidade numa entrevista feita ao arquitecto Matthias Hollwich:³ (negrito nosso)

O arquiteto alemão Matthias Hollwich, radicado nos Estados Unidos, é professor da University of Pennsylvania e autor do livro “New aging: live smarter now to live better forever” (“O novo envelhecimento: viva de forma mais inteligente agora para viver melhor para sempre”). Ele

³ Mariza Tavares — Arquitetura pode ser parceira do envelhecimento. Longevidade: modo de usar Blog, Quinta-feira, 02/11/2017, às 06:00. Mariza Tavares trabalhou na Veja e na Globo em programas sobre longevidade <http://g1.globo.com/bemestar/blog/longevidade-modo-de-usar/post/arquitetura-pode-ser-parceira-do-envelhecimento.html>

conversou com o blog sobre seu trabalho, que, nos últimos anos, foca em projetos com o objetivo de integrar as pessoas.

Você escreveu um livro sobre o “novo envelhecimento” e como aprender a viver melhor. Quais são os principais pontos da obra?

*Hollwich: É preciso amar o envelhecimento, porque a vida é um presente que nos foi dado. Portanto, a primeira coisa é **mudar nossa atitude em relação à velhice: parando de negá-la e também lutando contra o preconceito. Temos que ver os idosos como os pioneiros, aqueles que chegaram primeiro onde ninguém foi, e buscar formas de apoiá-los. Eles perdem amigos, membros da família, é mais difícil socializar e fazer conexões. A arquitetura pode ter um papel importante nesse processo.***

Como integrar as pessoas que estão envelhecendo, considerando-se que as grandes cidades são locais que acabam levando os indivíduos ao isolamento e à solidão?

*Hollwich: **Temos que criar ambientes de convivência, para que as pessoas se vejam, se encontrem.** Por exemplo, em vez de criar portarias enormes e vazias nos prédios, por que não ter um café no lobby? Nas grandes cidades, as pessoas estão vivendo em “cocoons”, reduzindo a convivência com os outros, mas podemos ajudar numa aproximação investindo em espaços comunitários, compartilhados. A lavanderia pode ser coletiva e ter um bar, para se tomar um drinque, relaxar e conversar enquanto a roupa é lavada. Os edifícios devem buscar um mix: lojas no térreo, andares de escritórios e outros residenciais, para promover essa interação.*

Estamos, assim, já num caminho estimulante de formalização de ideias julgadas muito úteis para o PHAI3C e, neste sentido, **recomenda-se a consulta da tese de doutoramento defendida numa conhecida universidade, realizada por Heitor Garcia Lantarón, e intitulada *Vivienda para um Envejecimiento Activo – El paradigma danés*, um estudo considerado de grande importância para consultas eventuais nestas temáticas de uma “intergeracionalidade residencial ativa” – entre outros importantes aspetos esta tese contém muita informação sobre casos de referência habitacionais adequados aos mais idosos e projetados por arquitetos muito conhecidos e com grande capacidade projetual.** ⁴

3. Apoiar residencial e ativamente as principais transições/mudanças aquando do envelhecimento humano

O referido e defendido apoio a um envelhecimento ativo dos habitantes, por parte das variadas soluções de arquitetura urbana residencial realizadas tendo em vista a sua adequação aos mais idosos e frágeis, terá, provavelmente, de **incidir de modo mais intenso e específico sobre os principais momentos e fases de transição da vida dos seniores**, sendo muito importante nesta muito sensível e diversificada problemática irmos procurar os **ensinamentos de uma prática sedimentada e qualificada**, que tenha, evidentemente, em conta a satisfação ampla dos respetivos habitantes mais idosos.

⁴ Heitor Garcia Lantarón - *Vivienda para um Envejecimiento Activo – El paradigma danés*. Tesis doctoral. ETSA-UPMadrid. 2015

Neste sentido nunca será excessivo salientar a importância de um estudo realizado pelo *UK Branch* da Fundação Calouste Gulbenkian e pelo *Centre for Public Impact* (CPI), intitulado *Transitions in Later Life: Key findings from a review of 15 case studies*,⁵ estudo este que é, em seguida, citado e comentado numa série de aspetos considerados oportunos para a temática que está a ser aqui tratada.

A ideia de base, nossa e sempre presente no referido estudo, é que um bom apoio à fase de aposentação poderá mitigar ou mesmo evitar os frequentes sentimentos de isolamento social que marcam esta transição na nossa vida. (pg. 6)

De certa forma trata-se de enriquecer expressivamente essa fase de aposentação incidindo, neste caso com o PHAI3C, na melhoria das condições residenciais, uma área determinante da qualidade de vida humana.

Acontece que, tal como atrás se apontou, estando os aposentados muito mais tempo nas suas habitações e vizinhanças residenciais do que antes da data de aposentação, as suas condições de vida diária/semanal tornam-se primordiais para se manter um bom ritmo de vida, diferente do anterior à aposentação, mas, preferencialmente, mais estimulante; e nestas condições vivenciais do dia-a-dia, o meio físico e funcional residencial e urbano tem enorme importância.

Alguns dos casos salientados no estudo referido, *Transitions in Later Life: Key findings from a review of 15 case studies*, são, em seguida, pontualmente citados e minimamente comentados: (negrito nosso)

Nesta perspetiva e antes de nos dedicarmos aos quadros físicos residenciais e urbanos importa ter presente, tal como é apontado no referido estudo, o papel da formação dita superior e designadamente das Universidades da Terceira Idade, agregadas na RUTIS – Associação Rede de Universidades da Terceira Idade, entidade, porque cada vez mais o tempo “livre” da aposentação é aproveitado para formações e aprendizagens que anteriormente eram mais complicadas por variadas razões práticas e julga-se que neste sentido é igualmente importante o leque de aprendizagens artesanais. Sendo que todas estas atividades poderão ter dinamização com simples previsão, em intervenções residenciais adequada a idosos, de espaços razoavelmente multifuncionais agradáveis e abertos à comunidade – e a razoabilidade funcional tem a ver com especificações que marcam determinadas aprendizagens

⁵ *The Calouste Gulbenkian Foundation (UK Branch) ; the Centre for Public Impact (CPI) - **Transitions in Later Life: Key findings from a review of 15 case studies**. Junho 2018. The Centre for Public Impact is a not-for-profit foundation, founded by The Boston Consulting Group, dedicated to improving the positive impact of governments.*

essencialmente artesanais ou mais tecnológicas, tal como se refere no estudo atrás referido e que, em seguida, se cita: (negrito nosso)

*The creation of new living solutions and communal places that allow people to gather together ... applies across the different initiatives. **The central aim is to enable older people to develop new relationships and remain an integrated part of a community post- retirement. In comparison with the other types of programme, housing solutions and community centres seem to be the most successful at achieving their objectives and generating positive public impact. While not uniquely targeted at people in the transition phase, these physical spaces have proved to be effective measures connecting people in later life with each other, their community, and other generations.** (pg. 24)*

Julga-se que apenas “faltaria” acrescentar, aqui, o termo “intergeracionalidade”, pois todos os aspetos que conformam o PHAI3C estão presentes; e no estudo referido salientam-se alguns casos de referência a conhecer:

- *Levensloopbestendige (Apartments4Life), Netherlands.*
- *The Seoul 50+ initiative, South Korea.*
- *Mehrgenerationenhäuser II, Germany. (habitações multigeracionais)*

*The Levensloopbestendige movement, known in English as **Apartments for Life (A4L)**, offers one solution to this challenge. It was founded in 1995 to **provide cost-efficient housing and care solutions to meet the physical and mental needs of the elderly.** Its principal objective is **to ensure the happiness and autonomy of its residents, and in this it has been largely successful.** The number of A4L facilities in the Netherlands has grown since 1995, and other countries have also shown interest in adopting its care provision model. (pg. 25)*

É muito interessante, aqui, a referência, em termos de idêntica importância, (i) **aos aspetos de satisfação e mesmo garantia das necessidades físicas e mentais dos mais idosos**, em termos de soluções de habitação e de cuidados pessoais, (ii) que sejam **adequadas e eficazes em termos de custos** (acrescentaria iniciais e de funcionamento); equilíbrio este que é fulcral nas soluções a desenvolver no âmbito do PHAI3C – e daí a sua essencial componente cooperativa.

Um aspeto apenas aparentemente de pormenor e que se refere à apontada garantia das necessidades físicas e mentais dos mais idosos, em termos de soluções de habitação e de cuidados pessoais, refere-se à necessidade de se garantirem, à partida ou na base concetual das respetivas soluções residenciais, e nas suas respetivas condições de funcionamento corrente, condições pelo menos mínimas de vivência e conforto ambiental, reduzindo-se, ao máximo, a possibilidade de existirem casos individualizados em que tais condições não são adequadas devido, por exemplo, a poupanças na climatização ou, pelo contrário, a excessos de aquecimento e de ausência de ventilação; neste sentido, provavelmente, alguns aspetos do controlo do ambiente de um dado conjunto residencial adequado a idosos deverão ser centralizados, evitando-se, por exemplo, unidades pouco

ventiladas e equilibrando-se a temperatura entre valores razoáveis o que influenciará muito positivamente a saúde dos residentes.

No referido estudo do, *UK Branch* da Fundação Calouste Gulbenkian e do *Centre for Public Impact* , é evidenciado o importante papel que as organizações do chamado “terceiro setor” – formado por associações e entidades sem fins lucrativos que não fazem parte do Estado nem do mercado – têm e terão na promoção e na vitalização de conjuntos residenciais e multifuncionais adequados a uma aposentação bem apoiada e ligada ao desenvolvimento de comunidades e redes fortes; tal como é em seguida citado: (negrito nosso)

Building stronger communities and networks is also a central theme across providers, especially for housing and centre solutions **Regarding the fourth key motive we identified – promoting physical and emotional wellbeing – third sector organisations are the main driving force for such initiatives. Specifically, those interventions that create housing and centre solutions for seniors are driven by the aim of creating better models for older people’s needs. For instance, A4L in the Netherlands has adopted a novel care provision model, which has residents’ autonomy at its heart.** (pg. 26)

There are now [em 2018] more than 15 residences in the Netherlands, with 1,700 apartments and about 2,500 residents. Similarly, Germany’s multigenerational houses – part of the Mehrgenerationenhäuser policy are now in their third round of government funding, with a continually growing number of houses and residents. (pg. 27)

Há portanto uma extensa base de trabalho que pode ser diretamente conhecida e, assim, influenciar o desenvolvimento do PHAI3C.

4. Das habitações para a aposentação a uma habitação agradavelmente equipada

A questão que colocamos dirige-se, portanto, para como configurar ambiental, formal, funcional e socialmente espaços residenciais verdadeiramente adequados a pessoas idosas e fragilizadas, frequentemente a atravessarem um período de vida marcado pela aposentação e por um crescendo de necessidades gerontológicas específicas.

É também muito importante reflectir e concluir sobre se e como as soluções PHAI 3C contribuem para os seus próprios habitantes em termos de integração numa dada vizinhança e/ou comunidade, para essa própria vizinhança de proximidade ou mesmo alargada e para a sociedade no seu conjunto; isto para além, naturalmente, dos benefícios pessoais e familiares que esta solução pode trazer.

Julga-se que aqui estará o coração das vantagens do PHAI 3C e, cumulativamente, a razão prática que irá justificar o apoio oficial, por parte das autarquias e do Estado central a este tipo de soluções, desde que devidamente regulamentadas, ainda que em termos minimalistas, para não se perder a grande virtude da sua individualidade.

E sintetizando, do mais particular para o mais geral teremos benefícios:

- Pessoais
- Familiares
- Comunitários/conviviais
- De Vizinhança Próxima e Alargada
- Sociais gerais – entre os quais são relevantes os ligados ao bem-estar geral e à saúde.

Temos estado mais dirigidos para o como fazer (i) no sentido muito pessoal (e de dentro para fora) e também um pouco (ii) no sentido comunitário/convivial - embora mesmo esta matéria implica sensível aprofundamento, pois é bem complexa - , mas há que pensar também no que será mais desejável em termos de: (iii) família e visitantes (a níveis domésticos e comuns: agradabilidade, funcionalidade e atractividade, sem idadismo e institucionalismo); (iv) vizinhanças (a nível de uso “público”: real utilidade local, e atractividade, portanto, sem idadismo e institucionalismo; e (v) sociedade (integração social e custo/qualidade controlados ...).

Nestas matérias algumas entidades marcaram recentemente e continuam a marcar a investigação teórico-prática, destacando-se, desde já, a intensa atividade da Housing Learning and Improvement Network (LIN) – (Housing Lin - <https://www.housinglin.org.uk>), que é uma “rede que conjuga profissionais de habitação, saúde e áreas sociais da Inglaterra, Gales e Escócia, no sentido de se exemplificarem soluções habitacionais inovadoras para uma população em assinalável envelhecimento”. (tradução nossa)

No âmbito desta conjugação de esforços salienta-se, por exemplo, que em 2014 o *Churchill Retirement Living* (CRL) convencionou com a *School of Architecture, Planning and Landscape at Newcastle University* o desenvolvimento de um projeto de doutoramento de três anos que explorasse as características que poderiam marcar, no futuro, as habitações para pessoas idosas.

Nesta perspetiva surge em 2017 o trabalho de Sam Clark, intitulado *Retirement Living Explained - A Guide for Planning & Design Professionals*; um estudo em que o autor dedica uma atenção específica à tipologia de intervenção residencial da *Churchill Retirement Living* , e um estudo que foi divulgado pela Housing LIN ⁶, e que, em seguida é amplamente citado e brevemente comentado: (negrito nosso)

⁶ Sam Clark – ***Retirement Living Explained - A Guide for Planning & Design Professionals***. the School of Architecture, Planning and Landscape, Newcastle University, Churchill Retirement Living, Planning Issues Ltd, Housing LIN. 2017.

... What do we mean by 'Retirement Living'?

- Retirement living developments are **primarily designed for independent living – they are not 'residential institutions' or 'care homes'**.
- Retirement developments offer **communal living, with associated 'soft' services that help to sustain independence and mitigate loneliness**.
- The **size of development is particularly critical with respect to residents sharing the cost of the annual management and service charges incurred by the scheme.** (pg. 4, 5)

Tendo em conta estes aspetos de apoio a uma vida independente, convivialidade, apoio por serviços “suaves”, combate à solidão e dimensão social financeiramente sustentável, estamos inteiramente nos objetivos essenciais do PHAI3C; e continuando a citar o referido estudo, teremos:

Customer characteristics ...

- *The research identified 18 Experian consumer profiles that refer to older persons, amounting to **24.6% of the UK population.***
- ***Research is shifting from physical to cognitive set-backs associated with ageing.***
- ***Retirement living products are evolving to meet lifestyle aspirations, with early signs of customers prepared to move 'ahead of time'.***
- *Evidence suggests that **there is significant and frustrated demand for retirement living products...***
- ***'Retirement age' is a bandwidth of 30 to 40 years and is increasingly meaningless as a term or group.*** (pg. 5)

Considera-se muito interessante que **o intervalo de potenciais candidatos a uma habitação especialmente adequada à aposentação** – conceito este que merece reflexão – **acaba por poder abarcar um longo período temporal** (por exemplo entre os 50 e os 85 = 35 anos); e então podemos perguntar se não estaremos a tratar, basicamente, de uma habitação corrente, mas com mais condições para usos privados diversificados e com serviços comuns de apoio (“suaves”, isto é, essencialmente ao domicílio e em âmbitos diversificados de apoio ao uso de “tempos livres”); afinal, uma intervenção habitacional, adaptável e intergeracional.

Uma habitação cuja atratividade muito depende de uma sua adequada localização e boa integração urbana e paisagística – uma localização amplamente sustentada; e cá temos, novamente a importância do sítio, depois do sítio e, ainda depois, do sítio, tal como é bem conhecido das imobiliárias; e aqui é bem apontado pelo referido estudo de Sam Clark:

Site matters – Securing sustainable locations

- *Retirement housing developers face competition for sites from budget supermarkets that are not subject to the same planning obligations.*

- Location is critical to sustainable development, particularly with respect to accessibility to local amenities and facilities. (pg. 5, 6)

Uma habitação contextualmente bem integrada em termos de paisagem urbana pormenorizada e de uma expressiva dignidade de imagens, privilegiando, por vezes, “partidos formais” ditos “tradicionais” ou mesmo vernaculares; o que na prática corresponde a uma aposta em imagens marcadas por forte dignidade, integração global e sóbria identidade. Sabe-se que este caminho é discutível, mas é aqui registado como sendo aplicado em muitos casos no Reino Unido numa resposta talvez de “passiva” integração contextual, mas sempre ligada a aspetos de valorização arquitectónica da respetiva vizinhança próxima, tal como salienta Sam Clark, no referido estudo:

Responding to context ...

- Churchill Retirement Living (CRL)'s developments are contextually responsive, and sit comfortably within town centre, suburban and coastal town locations alike.

- CRL tends toward 'classic' designs, adopting traditional or vernacular building forms and materials, though adapting to 'heritage' or 'contemporary' approaches where the context demands it. (pg. 6)

- CRL has demonstrated an ability to utilise difficult sites, such as former gas works and petrol filling stations and sites within conservation areas. (pg. 7)

A referida imagem exterior bem integrada, “serena” e digna, poderá prolongar-se por um “miolo” de uso comum razoavelmente racionalizado, em termos espaciais, mas marcado por uma “atmosfera” tão informal como acolhedora, que assegure e reforce “um robusto sentido do lugar”, mas sempre dentro do referido carácter de digna e natural integração na vizinhança; aspetos estes bem registados por Sam Clark, no estudo que estamos a referir:

There is a warm and relaxed air to the communal atmosphere - a sense of companionship, without losing the privacy and independent identity of individual apartments. Hawthorn Lodge [Farnham, Waverley Borough Council] looks good outside; feels good inside and has a robust sense of place and context. (pg. 38)

Em termos de espaços comuns importará, talvez, ser comedido na respetiva previsão, designadamente, em situações de promoção residencial apoiada pelo Estado, concentrando-se usos multifuncionais em localizações estratégicas (ex., para cerca de 40 a 50 pequenos fogos disponibiliza-se, por vezes, a área que corresponde a um dos fogos maiores para integração de uma sala comunitária com recanto tipo “bar” e de um quarto para convidados, associando-se uma pequeno gabinete de gestão à própria receção); aspetos estes registados no estudo que estamos a referir (pg. 38 a 42)

É interessante recordar, aqui, que, relativamente à frequente e adequada utilização de sítios de implantação complicados, uma situação que caracteriza **as intervenções da**

Churchill Retirement Living (CRL), se trata de um aspeto que frequentemente também caracterizou os conjuntos urbanos e habitacionais das cooperativas da FENACHE, no âmbito da sua promoção de habitação de interesse social durante os últimos decénios, e no que se refere ao aproveitamento e valorização urbana de implantações à partida consideradas complexas e que, na prática e neste caso se explica, “simplesmente”, pelo recurso sistemático da FENACHE a arquitectos muito qualificados; condição esta que, muito provavelmente, será generalizável sempre que se visem bons resultados arquitectónicos no lidar com a implantação de programas tão complexos como sensíveis (como será o caso do PHAI3C) em localizações complexas e sensíveis.

Sendo o resultado considerado muito benéfico nos diversos níveis físicos e sociais; tal como é salientado no estudo que estamos a referir e citar:

The benefits of retirement housing

- Retirement housing offers wide-reaching benefits that meet the three pillars of sustainable development – economic, environmental, and social.
- **Benefits of retirement housing operate at individual, communal and societal levels.**
- **Retirement housing regenerates the built environment and supports investment.**
- Retirees make important economic contributions through local spending.
- **Retirees are active citizens and help to sustain community cohesion.**
- **Older people make good neighbours.** (pg. 7)

O programa arquitetónico “tipo” das Churchill Retirement Living (CRL) é bastante contido e racionalizado; ⁷ não se referindo a espaços projetados para cuidados pessoais (*designed care environments*) com colaboradores treinados para a prestação desses cuidados, mas sim a agregações de ambientes privados domésticos, onde, eventualmente, alguns residentes contratam, autonomamente, cuidados pessoais e que se caracteriza por ser uma “comunidade de vizinhos idosos com algumas

⁷ “Our research focuses on Churchill Retirement Living (CRL), which **specializes in one product: age-exclusive retirement developments made up of one and two-bedroom apartments that are privately owned.** A typical development consists of 40 apartments in one building or ‘lodge’ with the following facilities:

- Concierge reception (staffed by a Lodge Manager).
- Owners’ Lounge (communal), coffee bar and accessible toilet.
- Guest suite (for use by friends and family).
- Intruder alarm and CCTV entry system.
- A central lift serving all floors.
- 24-hour care and support system (through Careline).
- Landscaped gardens (with raised planters and potting sheds).
- Free parking (including electric vehicles, cycles and mobility scooters).
- Internal refuse store.
- Plant room.” (pg. 10)

afinidades” (“a ‘like-minded’ community of older neighbours”); uma definição dada por moradores e julgada muito interessante, designadamente para o PHAI3C, porque também associada à constatação de estar ligada “à manutenção de modos de vida independentes”, tal como é apontado no estudo de Sam Clark que está a ser referido: (pg. 8)

*Owners often remark, happily, that the lodge does not share the image of the institutional ‘home’; instead regarding it as **a means to maintaining an independent lifestyle with the benefits of a ‘like-minded’ community of older neighbours.** (pg. 8)*

Salienta-se, ainda, no estudo que está a ser referido, que esta atual **aplicação do conceito de (espaços e ambientes para uma) “vida de aposentação”** (tradução nossa de *retirement living*), corresponde à **evolução, designadamente no que se refere ao setor privado, do conceito de (espaços e ambientes para uma) “casa de repouso”**, “equipamento” que nos é bem conhecido nas suas diversas variantes, mais ou menos normalizadas, e que também marcou a realidade da América do Norte, do Norte da Europa e especificamente do Reino Unido, durante cerca de 40 anos, desde os anos de 1970 aos anos de 2010 (pg. 10); sublinhando-se no referido estudo que:

... the product and concept has evolved to ‘retirement living’ – a lifestyle choice, not just a building. (pg. 10)

Parece ser muito interessante esta síntese evolutiva entre a frequente “não escolha” da ida para uma “casa de repouso”, ainda que modernizada e a possibilidade de uma escolha de “estilo de vida”; que se julga na prática ser aplicável também ao setor público e ao terceiro setor no que se refere à promoção de “casas de repouso”, ainda que eventualmente com outras designações mais “residenciais”.

Mas hoje em dia em Portugal essa possível escolha de um outro “estilo de vida” ou “solução residencial”, por exemplo, quando da aposentação, ou a partir de uma dada idade e/ou decisão de mudança de vida, estará ainda numa fase embrionária, com exceção do que poderá, já, acontecer com pessoas com uma muito elevada capacidade financeira, que encontram modalidades residenciais e de apoio pessoal disponíveis em alguns, poucos, programas e intervenções, extremamente caros e mesmo assim com procura superior à oferta, havendo ainda que considerar que algumas destas ofertas têm um reforçado cariz assistencial e de apoio a necessidades especiais, estando associadas a ambientes hospitalares e caracterizando-se, ainda, por vezes, por ambientes residenciais “frios”, pouco domésticos e pouco apropriáveis, não obstante as elevadas quantias pagas pela respetiva estadia.

Não haverá, entre nós, exceções a estes casos, marcadas por uma assinalável aproximação aos referidos ambientes domésticos privados, nada institucionais, mas em proximidade com serviços e equipamentos de apoio úteis e securizadores para uma vivência sossegada de idosos e fragilizados? Julgo que sim, mas serão sempre exceções.

O programa arquitetónico “tipo” e pormenorizado das *Churchill Retirement Living* (CRL) define um conjunto de características de conceção que procuram harmonizar qualidade e custo ⁸; e que possam adaptar-se a diferentes “estilos de vida” de variados níveis etários, pois hoje em dia existem múltiplos perfis de pessoas ditas aposentadas, tal como se aponta no estudo de Sam Clark que está a ser referido: (negrito nosso)

Research suggests that we are beginning to see persons with varied and independent lifestyles reach retirement. *The generation now entering retirement have experience redefining lifestyles – leaving adolescence in the late 1950s, they were arguably the first generation to take up ‘teenage’ identities in the UK. The same generation, often referred to as ‘baby boomers’, are rejecting established labels, such as ‘Old Age Pensioner’.* (pg. 16)

Uma multiplicidade de perfis humanos e de modos de vida de pessoas ditas aposentadas, ou de pessoas e casais que querem viver com grande autonomia, mas que desejariam ter um apoio doméstico maximizado e facilitado e ainda, talvez, a possibilidade de poder interagir ou conviver, quando o desejem, não comprometendo a sua essencial privacidade, mas resguardando-os de uma das mais perigosas novas doenças sociais, atualmente em franco crescimento: a solidão.

⁸ (pg. 11) CRL understand the following twelve design characteristics to be essential to the success of retirement living accommodation for older people in the UK:

- Single-building with internal level access (for reasons of economy and end-user accessibility);
- Mainly single-aspect apartments [mono-orientados] (double-loaded corridors necessitated by land values/sustainable land use, though doubleaspect achieved where possible);
- Quality amenity space (quantity is less important where there is a shared garden);
- Parking ratio of one space per three apartments (supported by precedent, research⁵ and appeal decisions);
- Communal space or ‘Owners Lounge’ (a central feature of sheltered accommodation, providing space for social interaction, helping mitigate loneliness);
- Manager’s office (and apartment for Lodge Manager in developments over 50 apartments);
- Guest suite (twin bedroom and shower room for visiting friends and family);
- Plant room (plant is managed centrally, particularly air source heat pumps for energy-efficient heating);
- One lift (essential for end-user accessibility, albeit developments promote independent living/active lifestyles i.e. not a residential institution);
- Internal refuse store (for environmental reasons and end-user accessibility/comfort);
- Mobility scooter store (for protected storage of mobility scooters and bicycles);
- Target minimum of 30 apartments (to spread cost of management charge for end-users).

E está a provar-se que a solidão é extremamente perigosa para a saúde humana, tal como se aponta no estudo de Sam Clark que está a ser referido:

... campaigners have reported that loneliness is more dangerous than many imagined: 'the equivalent of smoking 15 cigarettes a day in terms of causes of early death' (pg. 17)

Neste sentido um conjunto residencial como o que se visa no âmbito do PHAI3C pode mitigar a solidão e eventualmente propiciar convívio e mesmo interajuda, especialmente quando as pessoas muito idosas vivem sozinhas e sem contatos familiares.

Em um desenvolvimento específico desta “tipologia de vida”, autónoma, mas facilitada por serviços “soft” de apoio doméstico e ainda por pacotes específicos de serviços de apoio diversos e por eventuais opções comuns de convívio e lazer, encontramos o que poderemos definir como um “modo de vida boutique”, numa aproximação ao atual conceito de “hotel boutique”, de charme, ou “exclusivo”, solução esta que, provavelmente, corresponderia a uma versão “plus” em termos de diversidade de espaciosidade, diversidade de apoios e riqueza de serviços comuns, relativamente ao anteriormente referido; e eventualmente com uma ênfase nos elementos de arte, individualidade e interatividade. E a título informativo aponta-se que um hotel boutique deve ter poucos quartos/apartamentos, normalmente entre 10 e 100, mas uma completa infraestrutura de lazer e serviços, e ter grande individualidade.

A título de exemplo há casos nos EUA e provavelmente também em outros locais do globo, de **conjuntos residenciais para seniores, que aliam extensos e globais cuidados de qualidade arquitetónica com a eleição de um “tema” de identidade** (ex. a partir de uma proximidade natural bem marcada como uma praia) **e/ou de “filia”**, neste caso comunidades em boa parte marcadas pela “inclinação”/gosto por uma dada atividade ou conjunto de atividades afins (ex., caminhar, ler, desenhar, viajar, jardinar, jogar xadrez, fazer coleções específicas, etc.).

Importa comentar, desde já, que este tipo de caminho parece poder ser bem estimulante, no desenvolvimento de comunidades intergeracionais amigas dos idosos e fragilizados, mas parece, também, obrigar a um apuro dos respetivos cuidados de gestão corrente, com naturais vantagens para a “escola” cooperativa de gestão, muito habituada ao diálogo com uma grande variedade de formações e características socioculturais, que, afinal, poderão ser relativa e positivamente consensualizadas mediante um dado gosto comum (ex., modelismo, passeios, etc.).

No âmbito dos serviços e equipamentos disponíveis, “embebidos” na solução residencial e urbana local, importa, talvez, ser corajoso nas previsões, mas tentando,

sempre, equilibrar o potencial de viabilidade de determinadas atividades, que poderão ser encontradas na proximidade com vantagens mútuas para a vitalidade urbana local, com a disponibilização, no próprio local, de instalações amigas dos idosos e que influenciem o seu bem-estar (ex., consultório de bem-estar, sendo que a consulta médica corrente possa acontecer numa unidade de saúde próxima), tal como é sugerido no estudo de Sam Clark que está a ser referido: (negrito nosso)

*A recent innovation is the **communal coffee bar with 'bottomless' coffee machine**, which has helped to update the look and feel of the communal lounge; making it a place with a more familiar and contemporary programme, and **proving popular with owners and their visitors**. CRL has also made **provisions for gardeners by introducing raised planters and potting sheds for those that wish to keep on potting**. (pg. 18)*

5. Conjugação entre promoção de habitação amiga dos idosos e intervenções sociais e no âmbito da saúde

Continuando com o estudo de Sam Clark ⁹, foca-se, agora, muito brevemente, um tema que tem sido já, várias vezes, aflorado e que muito longe nos levaria, referido aos claros benefícios produzidos pela conjugação entre uma cuidadosa promoção de habitação amiga dos idosos e fragilizados e cuidados específicos, para estes habitantes, em termos de intervenção social e no âmbito das suas condições de bem-estar e de saúde; portanto disponibilizando-se um apoio habitacional, social e de saúde integrado, designadamente, aos idosos e fragilizados, bem como novas modalidades residenciais que acabam por fundir habitação e cuidados pessoais; e tal como escreve Sam Clark no estudo referido:

"The once sharp divide between 'housing' and 'care' has recently been breached. There are now emerging... models of provision which conform neither to pure sheltered housing nor pure residential care. The blurring is coming from two directions. Residential care is becoming more 'homely' and sheltered housing more institutional."

Certainly new models of accommodation, such as 'Extra Care' are defying existing categories of classification – are they 'housing' or 'care' institutions?... Extra care is not one simple concept, with a statutory definition. Schemes vary in scale and nature so it may be – indeed has been. (pg. 26)

Vários autores defendem a referida conjugação de cuidados habitacionais, sociais e de saúde, como forma de simplificar e melhorar um apoio integrado e que terá sinergias decorrentes de uma tal integração, assim como e em primeiro lugar, benefícios específicos em termos de melhores condições de saúde e de uma maior longevidade em boas condições de saúde, designadamente, na sua aplicação em

⁹ Sam Clark – **Retirement Living Explained - A Guide for Planning & Design Professionals**. the School of Architecture, Planning and Landscape, Newcastle University, Churchill Retirement Living, Planning Issues Ltd, Housing LIN. 2017.

quadros de habitação de interesse social (frequentemente pouco adequados aos mais idosos) e especificamente aos respetivo habitantes mais idosos e frágeis, que, afinal, são aqueles mais carentes em termos de apoios sociais e de bem-estar e saúde.

Mas será que uma tal integração de cuidados habitacionais, sociais e de saúde, deverá limitar-se a esses habitantes mais idosos e frágeis ou abranger todos os respetivos habitantes socialmente fragilizados? Fica a questão para uma posterior reflexão e discussão.

6. Promoção de habitação de interesse social amiga dos idosos

Continuando a usar o excelente estudo de Sam Clark, intitulado Retirement Living Explained - A Guide for Planning & Design Professionals ¹⁰, foca-se, agora, brevemente, um tema que, por si só, muito longe nos levaria e que se refere à **conjugação entre cuidados específicos relativos aos espaços habitacionais para idosos e fragilizados e a promoção e reabilitação de conjuntos de habitação de interesse social.**

Resumidamente poderíamos considerar que hoje em dia, muito provavelmente, boa parte dos cuidados que deveriam ser implementados no âmbito da promoção pública, direta e indireta, de habitação de interesse social, deveriam estar centrados no desenvolvimento de soluções residenciais e urbanas adequadas para pessoas sós, jovens, pequenos e variados agregados familiares e pessoas idosas e fragilizadas; pois estes grupos populacionais são atualmente muito significativos e carecem criticamente de respostas a esse nível; apetece dizer que é urgente rever as características e as recomendações oficiais quanto a tipologias habitacionais e respetivas misturas no âmbito da habitação apoiada pelo Estado.

Mas a noção que se tem é que, em Portugal, há muito a fazer nestas matérias, onde, por exemplo, a “habitação para aposentados ou para idosos” deveria ter um estatuto equivalente ao da habitação de interesse social, tal como se defende no Reino Unido e é apontado por Sam Clark no estudo que temos estado a referir: (negrito nosso)

*... the University of Reading and several others producing research in this field have come to the conclusion that **owner occupied retirement housing should be given equivalent status to affordable housing, and given ‘enhanced planning status’ alongside low-cost home ownership for younger households** (i.e. developments of retirement properties should be exempt from paying charges towards affordable housing, and a proportion of the charges levied*

¹⁰ Sam Clark – **Retirement Living Explained - A Guide for Planning & Design Professionals**. the School of Architecture, Planning and Landscape, Newcastle University, Churchill Retirement Living, Planning Issues Ltd, Housing LIN. 2017.

from other non-retirement private developments put towards helping develop older people's housing). (pg. 28)

Mas nesta matéria mesmo no Reino Unido há opiniões distintas pois consideram-se, frequentemente, excessivos os custos associados a uma habitação amiga dos idosos e fragilizados, designadamente, quando se visam intervenções integradas no âmbito da habitação de interesse social e aponta-se ser , até, potencialmente problemática a integração de conjuntos residenciais para idosos e fragilizados, muito exigentes em termos regulamentares, em intervenções de habitação de interesse social; tal como salienta Sam Clark no estudo que estamos a referir: (negrito nosso)

*Developers argue that **it is inappropriate to provide affordable housing as part of private retirement living developments**. The service charges associated with retirement housing make it **'unaffordable'** for those on lower incomes, and **there is potential for conflict** when retirees (particularly those not cash-rich and dependent on pensions) are expected to cross-subsidise those with equivalent access to communal spaces and services.*

***"...there are regulatory burdens which impact even more heavily on housing for older people than they do on mainstream housing, in areas where its provision would otherwise be viable.** (pg. 52)*

Mas no entanto é claramente evidente a enorme parcela de procura que existe, hoje em dia, e que será crítica a médio prazo, no que se refere ao acesso a soluções habitacionais amigas dos idosos e fragilizados, assim como o enorme potencial financeiro de um parque habitacional "libertado" pelos idosos, se conseguissem mudar para habitações mais adequadas; um potencial financeiro verdadeiramente impressionante, tal como podemos constatar com uma última citação do referido estudo de Sam Clark: (negrito nosso)

*A key reference document is 'The Top of the Ladder' report by Demos... It offers a convincing argument for economic benefits in relation to the UK property market, stating that **if those wanting to buy a retirement property were able to do so, this would release £307 billion worth of housing.** (pg. 56)*

7. Inovação e mistura tipológica residencial

Tudo o que até aqui se tem estado a apontar relativamente ao avanço, que tarda, no desenvolvimento de soluções residenciais adequadas a pessoas idosas e fragilizadas, mas num quadro, naturalmente, intergeracional e urbanisticamente bem integrado, reflete-se numa pesquisa tipológica que urge aprofundar, a partir de um quadro ambiental, espacial e funcional libertado dos "cânones" funcionalistas e aberto a uma expressiva adaptabilidade a variados modos, gostos e necessidades habitacionais e de vizinhança urbana.

Nesta perspetiva e tendo em conta toda a diversidade de mutações tipológicas que são possíveis no interior das nossas correntes e funcionalizadas habitações, talvez que os extremos de uma inovação tipológica habitacional sejam marcados, quer pela possibilidade de se desenvolverem habitações espacialmente descontínuas, que associam diversos espaços disseminados por um dado edifício multifamiliar, quer pela aparentemente simples capacidade de (re)conversão habitacional através de variadas composições de mobiliário e equipamento domésticos.

Neste sentido coloca-se a ideia de “reabitar”, no sentido de se encarar o habitar numa perspetiva tendencialmente renovada e sensível a múltiplas vontades e necessidades, tal como avança um conjunto de autores estruturados por Xavier Monteys, num excelente estudo, oficialmente apoiado e intitulado *Rehabitar en nueve episodios*, que, em seguida se irá citar e comentar, minimamente:¹¹

... La idea es dotar el edificio de un número suficiente de habitaciones sueltas, separadas de la vivienda –unos pisos por encima o por debajo– que permitan extender la casa temporalmente para cubrir esas necesidades y, una vez satisfechas, ponerlas de nuevo a disposición de los inquilinos del bloque. (pg. 4)

Vontades e necessidades habitacionais , eventualmente, provisórias e associadas, por exemplo, à estada de idosos da família ou à prática do trabalho em casa, tal como se aponta no estudo referido:

... generar habitaciones con acceso independiente, equipadas con baño, un pequeño trastero y un rincón acondicionado como office, todo ello entorno a unos 20 m2, para dar cabida, sin salir del edificio, a situaciones como las descritas anteriormente... (pg. 5)

Este tipo de possibilidades liga-se à perspectiva de um aproveitamento maximizado dos espaços encerrados do edifício multifamiliar e designadamente das zonas contíguas a cada habitação, e das zonas destacadas da habitação e situadas em cave e em sótão, sendo que uns e outros apresentam distintas capacidades funcionais e de visibilidade condóminial e até “pública”, condições estas que importa aprofundar e aproveitar devidamente.

Mas, antes de tudo, tais possibilidades correspondem a uma grande inovação tipológica, relativamente aos quadros funcionalistas, pois já existiam, em parte, antes desses quadros e do século XX.

Pode avançar-se, assim, o que podemos definir como “habitações descontínuas”, tal como é apontado no estudo que acabou de ser referido. E tudo isto pode acontecer

¹¹ Xavier Monteys, Magda Mária, Pere Fuertes, Anna Puigjaner, Roger Sauquet, Carles Marcos, Eduard Callís, Carlos Fdz. Rovira y Oscar Linares - HABITAR - grupo de investigación - **Rehabitar en nueve episodios**. Ministerio de Vivienda. SALA LA ARQUERÍA DE NUEVOS MINISTERIOS. 2010.

num conjunto do PHAI3C, caracterizando-o fortemente em termos de flexibilidade e adaptabilidade a diversos modos de vida, hábitos de artesanato, trabalho em casa, estada de familiares, etc; condição esta que, no entanto, muito exige em termos de regulamentação do uso de tais espaços e de trabalho de gestão continuada e rigorosa de todo o processo.

Passando, agora, à referida adaptabilidade pelo uso de mobiliário e equipamento domésticos, matéria esta que muito depende da capacidade oferecida para esse mesmo “mobilier” e para diversos tipos de arrumação, podemos considerar, tal como aponta Xavier Monteys et al, “que se a arquitetura da casa implica um cenário neutro e estável, o mobiliário constitui o equipamento que permite adaptar os espaços interiores às necessidades físicas, sociais e emocionais dos habitantes ...”

E quando muda o mobiliário “ o habitante transforma a casa e transforma-se com ela”; porque “a mudança implica habitar de novo, voltar a habitar, re-estrear; voltar a usar da aniera mais simples, desinibida e verdadeira ...” (“Epílogo” do estudo referido, estruturado por Xavier Monteys).

Nestas perspetivas de fusão de uma mais ativa e de uma outra mais passiva inovação tipológica, direcionadas, especificamente, para a adequação a um amplo leque de gostos e necessidades habitacionais marcadas pelas características dos habitantes mais sensíveis e fragilizados, haverá, provavelmente, que voltar ao, sempre recorrente, estudo de módulos habitacionais designáveis como razoáveis, porque sensivelmente acima dos mínimos dimensionais e de sequências naturais do respetivo desenvolvimento, designadamente, em termos do número de quartos e alcovas, da dimensão e abertura dos seus espaços mais “sociais”, da funcionalidade dos seus “blocos” hidráulicos e equipados e da relação com espaços privados exteriores.

Será assim, sempre, útil o estudo de módulos otimizados de fogos com variantes, no caso do presente estudo mais direcionados para habitações razoavelmente unificadas em termos espaciais, pouco extensas em termos de zona de quartos, com expressiva e diversificada capacidade de arrumação e de integração de mobiliário, multifuncionais no sentido da atribuição de atividades, quer à zona de estar, quer aos espaços do tipo quarto e alcova e integrando, pelo menos, um espaço exterior privado verdadeiramente protagonista..

8. Privilegiar a criação de microambientes residenciais

Considerando-se que as habitações adequadas a idosos, fragilizados, pequenos agregados familiares e pessoas sozinhas poderão caracterizar-se por uma

espaciosidade e desenvolvimento tipológico limitados, importará que seja assegurada uma adequada compensação ambiental, espacial e funcional, que poderá ser garantida pelo adequado desenvolvimento do que podemos designar de “microambientes domésticos”, capazes de simular, ao máximo, em espaços pouco amplos, um leque diversificado de aptidões microfuncionais, cujo carácter e adequada previsão possa equilibrar e compensar, pelo menos parcialmente, o referido dimensionamento global pouco desenvolvido.

Trata-se, aqui, de privilegiar a criação de habitações relativamente pequenas mas muito ricas em termos de um amplo leque de pequenos espaços funcionais e de caracterização, que poderão responder positivamente a um anseio legítimo dos habitantes e designadamente dos exigentes habitantes mais idosos por um expressivo suporte residencial à sua qualidade de vida diária, tal como se aponta em diversos estudos com destaque para o desenvolvido por Yukiko Kuboshima, Jacqueline McIntosh e Geoff Thomas, intitulado *The design of local-authority rental housing for the elderly that improves their quality of life*¹², que é, seguidamente, citado e minimamente comentado: (negrito nosso)

*... The study finds that the design of housing that improves their QoL requires solutions to accommodate the various conflicting needs for their QoL [quality of life/qualidade de vida] that include those derived from **the diversity in the user's preferences and impairments**. In the design of rental housing, there is **greater need for additional or reorganized space to accommodate caregivers and visitors, maintain residents' independence, privacy, and other aspects important for their QoL**. (pg. 1)*

É interessante e útil este conceito de “necessidades mutuamente conflituosas” no que se refere à qualidade de vida e residencial dos habitantes mais fragilizados, conceito este que deverá ser alargado a “necessidades e desejos residenciais mutuamente conflituosos”.

E há um conjunto de aspetos de qualidade arquitetónica residencial aplicáveis nessa perspetiva de, por vezes, proporcionar ambientes com qualidades quase-opostas, tais como as seguintes, apontadas no estudo que acabou de ser apontado: (pg. 3 a 9)

- Ambientes residenciais abertos (“sem barreiras”) e possibilidade de manutenção dos espaços domésticos limpos e arrumados.
- Privacidade da unidade habitacional relativamente ao agregado de habitações e boa visibilidade relativamente a quem chega à unidade habitacional a partir de vários

¹² Yukiko Kuboshima, Jacqueline McIntosh, Geoff Thomas - *The design of local-authority rental housing for the elderly that improves their quality of life*. Buildings 2018, 8, 71; doi:10.3390/buildings8050071.

“pontos” de permanência (ex., zonas para estar sentado) desta unidade (proporcionando um funcional e apaziguador sentido de controlo do espaço privado pelo seu habitante).

- Harmonização entre a racionalidade espacial da unidade habitacional e disponibilização de adequadas condições de socialização com visitantes mantendo, designadamente, a privacidade da zona de dormir.
- Adequada funcionalidade dos espaços de banho/duche privado considerando possibilidade de assistência/apoio a esse banho.
- Excelente relação de acessibilidade e privacidade entre a casa de banho e os diversos subespaços da unidade habitacional (tornando-a muito adequada a incontinentes) – tal como é bem exemplificado com um problema frequente em idosos, no estudo que está a ser referido:

Incontinence is a common problem for elderly people, the concerns of which can be worsened by restricted mobility. Locating a toilet as close to the sitting space or the bed as possible (less than 3 m) could address this issue for some people. However, for those with severe mobility concerns, accommodation should be made for toileting to occur in the lounge as well as in the bedroom through the use of a commode, or other devices... (pg. 9)

- Idêntica relação de acessibilidade/privacidade nas casas de banho dos espaços comuns.
- Adequação a diferentes formas de socialização nos espaços comuns residenciais e incentivo natural à convivialidade.
- Privilegiar a existência e o adequado equipamento de subespaços adequados para poder gozar o Sol e a relação com a natureza, seja nos espaços privados, seja nos comuns.
- Existência de “espaço a mais” estrategicamente distribuído pela unidade habitacional no sentido de poder disponibilizar mais desafogo em todas as atividades mais elaboradas e que são, naturalmente, complexas e mesmo, por vezes, perigosas para pessoas condicionadas na mobilidade (ex., vestir/despir, preparar refeições, etc.) e mesmo possibilidade de o habitante ser apoiado por um cuidador neste tipo de atividades e no uso “sequencial” dos subespaços da unidade residencial – matéria nossa; e tal como se especifica no estudo que está a ser referido:

... Spatial organization surrounding the sitting area and the sequential space (interior/exterior) (pg. 9)

- **Condições adequadas de pormenorização arquitectónica dos espaços privados**, designadamente em termos de espaciosidade e estruturação geral, capacidade de arrumação e apropriação com mobiliário, acabamento superficial e vãos interiores e exteriores; tal como se desenvolve no estudo de Yukiko Kuboshima, Jacqueline McIntosh e Geoff Thomas, intitulado *The design of local-authority rental housing for the elderly that improves their quality of life* , que está a ser referido:

*The majority of units in the public-sector rental housing complexes for the elderly are bedsit or one-bedroom houses of 30–50 m². Considering that a bedsit unit limits the opportunities to have guests in their house, **the one-bedroom unit where the bedroom and the lounge are separated by a wall and a door should be made the standard. Using a sliding door between the two rooms, that can be kept both opened and closed, can increase flexibility in use and reduce the space taken for the swing of a hinged door, as well as being easier to open and close for elderly occupants with limited mobility.** To provide the opportunity for guests to stay overnight, the lounge space should be designed so that it can accommodate at least a sofa-bed in addition to residents' own furniture requirements. (pg. 11)... under a limited budget, it can be achievable with **careful design of the whole house, including reducing unnecessary elements such as corridors and doors.***

*Consideration in the design of **storage spaces** with regard to interior elevation as well as necessary floor area is required for the common amount of objects and furniture. Built-in shelves of appropriate height are generally preferred particularly in the bathroom and the kitchen. The kitchens observed in this study generally had cupboards/shelves that were too high for ease of access by their intended user. In an attempt to provide enough storage in the limited space, often the storage was unusable for those with limited mobility. The kitchen should be redesigned or enlarged so that enough useable storage is provided. (pg. 10)*

*Strategies for **floor design** with no level difference indoors as well as at the external door is required to meet the requirements of those with the highest levels of impairment. Interior floor design with no threshold could be a solution. There should also be consideration in the flooring materials with respect to maintenance, as people have a higher propensity to dirty the floor and a lower ability to clean it as the level of impairment increases. (pg. 10)*

***Sliding doors**, that do not require much strength to open, are more suitable. The door serves to maintain privacy and to retain heat; however, they can be difficult to negotiate for those with limited mobility and can take up valuable space. (pg. 10)*

***Organization of exterior space and placement of windows** to meet the conflicting needs for high levels of privacy and other desires such as looking outdoors, welcoming visitors, or just enjoying the sunshine. (pg. 10)*

- “Consideração da adequação a diversos perfis de condicionalismos no uso e preferências residenciais” na oferta de tipos de unidades residenciais; tal como se sublinha no estudo que está a ser referido:

*Accordingly, it is necessary to provide different types of units that residents can choose from or increased flexibility in the design of housing units or complexes to accommodate the diversity in preferences. **Alternatively**, given that the level and type of impairments may change as people age, a universal design that meets different requirements could best support ageing-in-place and thereby enhance QoL (p. 9)*

Nesta matéria específica talvez se possa considerar que em vez de uma escolha de unidades residenciais poder ser alternativa, ela seja cumulativa, a partir de uma

conceção “universal” e adaptável, conjugada com uma oferta ponderadamente diversificada.

- Adequada pormenorização arquitectónica dos espaços comuns residenciais; tal como se salienta no estudo que está a ser referido:

*In the design of **communal space**, there should be spaces that accommodate residents' preferred approach to socializing, such as meeting visitors in private common spaces as well as open organized activities. Flexible space and appropriate facilities should be provided to facilitate various preferred uses. There should be consideration in the accessibility and distance between the communal space and the unit to suit those with limited mobility and those using mobility aids. In addition, the location of toilets should be designed to meet the needs of those with incontinence. (pg. 10)*

*The **common space** in close proximity to the units also has great potential to be used for interaction with other residents and accommodating guests. (pg. 11)*

Common space can be also designed to accommodate objects and activities that cannot be accommodated in the dwellings. (pg. 11)

For example, mobility aids and other vehicles can be stored in the individual porch, or in a communal storage. In either case, there should be consideration for installing electric outlets for electric wheelchairs and mobility scooters as well as level access routes between such spaces and resident's units.

- Desenvolvimento de diversas, adequadas e agradáveis/dignas condições comuns em termos de instalações ligadas ao que habitualmente se designa de “saúde pela água” e atividades habitualmente relacionadas (ex., banho hidrodinâmico, sauna, espaço para massagens, etc.) – matéria nossa.

Em tudo isto cada vez mais se evidencia a importância dos microambientes; as unidades domésticas têm de ter por um lado “microambientes domésticos” bem adequados a uma ou duas pessoas mais visitantes eventuais, serem muito apropriáveis, mas considerando poder haver pouca apropriação em alguns casos (por ausência de capacidade financeira para um adequado mobilar do espaço privado) e muito funcional mas não evidenciando tal funcionalidade em termos de imagem arquitectónica interior. E nesta criação de microambientes é sempre oportuno “recuar” à incontornável “linguagem de padrões” arquitectónicos de Christopher Alexander.

Em tudo isto fica sempre evidenciada a importância de um desafogo razoável do espaço privado, da sua expressiva adaptabilidade e adequação a diversas atividades e à sua mutação, quando realizadas por pessoas fragilizadas e do máximo aproveitamento das relações com espaços comuns e privados exteriores no sentido de se maximizar o protagonismo e a capacidade de um espaço interior privado, tendencialmente contido; tal como se sintetiza no estudo de Yukiko Kuboshima, Jacqueline McIntosh e Geoff Thomas que foi longamente citado e comentado: (negrito nosso)

*The design of housing that improves their QoL requires **careful consideration for the micro-spatial organization surrounding the sitting area and sequential space towards the outside, to facilitate greater control and range of activities as well as providing adequate privacy and safety.** There should be consideration of an expansion of space for accommodating the caregiver and facilitating meaningful relationships in the individual units and bathrooms, with careful design that will not significantly increase the cost. The design of indoor/outdoor common space should be flexible to accommodate comfortable relationships and activities, which is particularly effective in the design of complexes with small units.* (pg. 12)

A partir deste excelente estudo de Yukiko Kuboshima, Jacqueline McIntosh e Geoff Thomas, que foi aqui extensamente citado e bastante comentado ¹³, julga-se que será bem possível desenvolver a ideia de um PHAI3C como um renovado modelo de habitar escolhido, por exemplo, por um casal ou por pessoas que vivam sós numa altura em que, de certa forma, iniciem uma “segunda parte da sua vida”, mais marcada pela autonomia, pela disponibilidade de tempo realmente bastante livre, e pela adequada escolha mais sintetizada de espaços, elementos de apropriação e soluções funcionais e outras.

Esta possibilidade marca a solução estudada nesta proposta do PHAI3C, essencialmente em termos de liberdade, mas, para tal, os cuidados colocados no projecto e na construção têm de ser de enorme exigência, designadamente, para proporcionar tais condições a cada residente, mas também para não afectar a “liberdade” dos restantes residentes viverem num meio residencial ausente de idadismo e de quaisquer aspectos que lembrem outras soluções residenciais, que não as marcadas pelos melhores ambientes, imagens, vizinhanças, etc.

Se a unidade é do próprio, ou é arrendada? Trata-se de uma condição que deve ser estratégica e cuidadosamente considerada em termos “paralelos” à conformação do quadro ambiental, espacial e funcional de uma intervenção do PHAI 3C, podendo, até, ser aconselhável, socialmente, uma mistura de prpriedde e arrendamento,, desde que talvez feita sob um mínimo/adequado de condições de controlo; mas esta é matéria que exige abordagem específica.

Nesta perspetiva de um cuidadoso desenvolvimento de microambientes residenciais e urbanos, privados e comuns e, designadamente, do tratamento dos espaços e franjas de transição entre os níveis mais públicos, mais comuns e mais privados, importa, sempre, lembrar **a importância de se combater, a todo o custo, a existência de características associáveis a ambientes institucionais**, seja nas sequências de

¹³ Yukiko Kuboshima, Jacqueline McIntosh, Geoff Thomas - *The design of local-authority rental housing for the elderly that improves their quality of life.* Buildings 2018, 8, 71; doi:10.3390/buildings8050071.

espaços, seja na pormenorização dos respetivos microambientes, que ficarão bem evidenciados, por vezes, até, numa dada “linguagem” formal escolhida para os diversos aspetos da pormenorização arquitectónica, com especial enfoque nos mais evidenciados, tais como: (a domesticidade d)as luminárias, a (amigabilidade e calma da) paleta cromática, a ausência ou presença de elementos naturais, o protagonismo da iluminação natural e artificial (ex., indireta e não localizada em tetos), (a amigabilidade d)os vãos exteriores e interiores, o (conforto e a atratividade do) mobiliário de sentar e outro, (a domesticidade d)o pavimento e respetivos revestimentos decorativos e os próprios elementos de design de comunicação.

Neste sentido aponta-se, aqui, um interessante estudo de um conjunto de autores liderados por Sheila L. Molony e interessantemente intitulado *Trajectories of At-Homeness and Health in Usual Care and Small House Nursing Homes (“Green House”)*, que se recomenda e onde entre outros aspetos se salienta a complexidade e sensibilidade da procura e “construção” de um ambiente “caseiro” ou expressivamente doméstico: (negrito nosso) ¹⁴

Even the most “homey” looking accessible building can feel like an institution, a prison, or at best, a hotel. It is the ability to identify the people, places, things, ideas, and experiences within that environment that address the needs and call forth the strengths and possibilities of the individual resident ... There is an implicit assumption that home-like residential design, amenities, and routines will foster person-environment integration and well-being. (pg. 505)

E no mesmo estudo, coordenado por Sheila L. Molony, comparam-se reações de residentes que mudam de “casas de repouso” habituais, para outros tipos de soluções residenciais mais humanizadas, em termos de escala física e funcional e ambientalmente mais “domésticas e domiciliárias” (termos nossos), como é caso da solução/“marca” “Green House”: (negrito nosso)

Older adults who moved ... to a Green House reported better quality of life in multiple domains (privacy, autonomy, dignity, food enjoyment, meaningful activity, and relationships) than a matched cohort who remained in usual care homes. Green House dwellers also had higher levels of residential satisfaction and emotional well-being, lower levels of depression, and less functional (activity of daily living [ADL]) decline ... (pg. 505)

¹⁴ Sheila L. Molony, Lois K. Evans, Sangchoon Jeon, Judith Rabig, Leslie A. Straka - ***Trajectories of At-Homeness and Health in Usual Care and Small House Nursing Homes (“Green House”)***. The Gerontologist Vol. 51, No. 4, 504–515 doi:10.1093/geront/gnr022. Published by Oxford University Press on behalf of The Gerontological Society of America. 2011.

Bibliografia (referências práticas)

Calouste Gulbenkian Foundation (UK Branch) ; the Centre for Public Impact (CPI) - **Transitions in Later Life: Key findings from a review of 15 case studies**. Junho 2018. The Centre for Public Impact is a not-for-profit foundation, founded by The Boston Consulting Group, dedicated to improving the positive impact of governments.

CLARK, Sam – **Retirement Living Explained - A Guide for Planning & Design Professionals**. the School of Architecture, Planning and Landscape, Newcastle University, Churchill Retirement Living, Planning Issues Ltd, Housing LIN. 2017.

<https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoas/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/envelhecimento-ativo>

KUBOSHIMA, Yukiko; MCINTOSH, Jacqueline; THOMAS, Geoff - **The design of local-authority rental housing for the elderly that improves their quality of life**. Buildings 2018, 8, 71; doi:10.3390/buildings8050071.

LANTARÓN, Heitor Garcia - **Vivienda para um Envejecimiento Activo – El paradigma danés**. Tesis doctoral. ETSA-UPMadrid. 2015

MOLONY, Sheila L.; EVANS, Lois K. ; JEON, Sangchoon; RABIG, Judith; STRAKA, Leslie A. - **Trajectories of At-Homeness and Health in Usual Care and Small House Nursing Homes (“Green House”)**. The Gerontologist Vol. 51, No. 4, 504–515 doi:10.1093/geront/gnr022. Published by Oxford University Press on behalf of The Gerontological Society of America. 2011

MONTEYS, Xavier; MÀRIA, Magda; FUERTES, Pere; PUIGJANER, Anna; SAUQUET, Roger; MARCOS, Carles; CALLÍS, Eduard; ROVIRA, Carlos ; LINARES, Oscar - **HABITAR - grupo de investigación - Rehabitar en nueve episodios**. Ministerio de Vivienda. SALA LA ARQUERÍA DE NUEVOS MINISTERIOS. 2010.

QUINTELA, Maria João Quintela - **Grupo de Intervenção Comunitária (GIC) – Idosos da Fundação Portuguesa de Cardiologia**

<https://www.fpcardiologia.pt/envelhecimento-ativo-2/>

TAVARES, Tavares -- **Arquitetura pode ser parceira do envelhecimento**. **Longevidade: modo de usar** Blog, Quinta-feira, 02/11/2017, às 06:00. *Mariza Tavares trabalhou na Veja e na Globo em programas sobre longevidade*
<http://g1.globo.com/bemestar/blog/longevidade-modo-de-usar/post/arquitetura-pode-ser-parceira-do-envelhecimento.html>

Referências editoriais:

Primeira edição e respetivo link:

Infohabitar, Ano XIX, n.º 854 – Apoiar residencialmente um envelhecimento ativo – versão de trabalho e base documental – Infohabitar # 854. Lisboa, quarta-feira, abril 05, 2023.

Link para a 1.ª edição: <http://infohabitar.blogspot.com/2023/04/apoiar-residencialmente-um.html>

Etiquetas/palavras chave: habitação, habitação intergeracional, habitação para idosos, intergeracionalidade, espaços residenciais, PHAI3C, Programa de Habitação Adaptável e Intergeracional Cooperativa a Custos Controlados

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 com Habilitação em Arquitectura e Urbanismo – Departamento de Edifícios do Laboratório Nacional de Engenharia Civil - LNEC

abc.infohabitar@gmail.com, 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.