

Infohabitar, Ano XVIII, n.º 817

Lazer, arte, aprendizagem e envelhecimento – versão de trabalho e base bibliográfica # 817 Infohabitar

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

Resumo

Neste artigo, dedicado, globalmente, à temática de um adequado acompanhamento residencial do envelhecimento trata-se, em primeiro lugar a relação entre o envelhecimento, o lazer, a arte, o contato com a natureza e a promoção de aprendizagens, seguindo-se, depois uma abordagem mais específica dos espaços para lazer, arte e aprendizagens integrados em espaços residenciais adequados a habitantes idosos e fragilizados.

Lazer, arte, aprendizagem e envelhecimento – versão de trabalho e base bibliográfica # 817 Infohabitar

Índice geral

Introdução, p.2

1. Envelhecimento, lazer, arte, contato com a natureza e aprendizagens, p. 3

2. Espaços para lazer, arte e aprendizagens, p. 14

Bibliografia (referências práticas), p. 17

Introdução

Subtemáticas do presente artigo :

- (i) Envelhecimento, lazer, arte, contato com a natureza e aprendizagens, p.*
- (ii) Espaços para lazer, arte e aprendizagens*

Avança-se, em seguida, neste item, com um leque de tópicos que, aparentemente ou « à primeira vista », pouco terão a ver com a caracterização física de intervenções urbanas e residenciais intergeracionais, especialmente habilitadas para pessoas idosas e fragilizadas, tópicos estes referidos a um apoio efetivo a variadas atividades de lazer, arte, contato com a natureza e aprendizagens, mas que tudo indica, tendo como base experiências concretas, poderem muito ajudar a fazerem a diferença entre pessoas estimuladas com o seu dia-a-dia e a sua gradual evolução em termos de conhecimentos e práticas, assim como com vizinhanças e comunidades vivas, humanamente estimulantes de uma nova fase de vida e urbanamente atraentes e os tantos sítios que conhecemos e que são quase « dormitórios com cuidados de enfermagem » onde vão subsistindo dia após dia pessoas que muitas vezes vão desistindo das suas vidas.

Afinal todos nós imaginamos que um dia, quando tivermos tempo e disposição para tal, e provavelmente apenas quando aposentados das nossas atividades principais e correntes, pois os fins de semana e mesmo as férias acabam sempre por ser curtos para se encetarem verdadeiras novas atividades, então, « nesse dia », iremos avançar em outras e novas direções, que, frequentemente, associamos a um grande leque de

tipos de lazer, e/ou a diversas formas de arte e/ou mesmo a novos percursos de variadas aprendizagens e formações específicas.

Mas, no entanto, quantas vezes lá chegados não temos o « espírito » e a força anímica necessários para iniciar de forma minimamente sustentada essas novas ou renovadas atividades ; uma força mental e física que pode em boa parte depender de um enquadramento, pelo menos, mínimo em termos « profissionais » ou de apoio pessoal específico, assim como de adequados « cenários » físicos e sociais que nos motivem e sustentem nessas atividades ; e não tenhamos quaisquer dúvidas que tais condições fazem a diferença entre atividades verdadeiramente motivadoras e tentativas frustrantes e desmotivadoras e isto desde, por exemplo, as práticas do desenho aquarelado à jardinagem ; e por isso se apontaram, em seguida, alguns aspetos associados a estas temáticas e que se consideram de grande interesse na programação de intervenções associáveis, por exemplo, ao PHAI3C.

1. Envelhecimento, lazer, arte, contato com a natureza e aprendizagens

Sobre a relação, que pode ser estreita, entre o envelhecimento e um lazer marcado pela arte, pelo contato com a natureza e por diversas aprendizagens abordam-se em seguida aspetos de relacionamento positivo entre arte e envelhecimento, relação entre natureza e envelhecimento, desenvolvimento de terapias específicas ligadas a diversos tipos de expressões artísticas e de lazer, e elementos específicos para apoio físico das atividades artísticas e formativas praticadas por seniores.

(i) Arte e envelhecimento

A prática artística considerada de modo informal e verdadeira e naturalmente impactante no bem-estar humano pode assumir especial relevo quando temos « todo o tempo do mundo » para lhe dedicar algum tempo, quando temos uma orientação « mínima » para nos acompanhar numa paciente, lenta e gradual evolução nas nossas capacidades de observação/atenção e expressão artísticas e quando poderemos, realmente, entender que os tempos passados, rápidos, quando estamos concentrados a tentar sintetizar e concretizar determinados aspetos artísticos é um tempo tão rápido ou ausente como benfazejo, em termos de descontração global e de apuro da nossa atenção e mesmo da nossa identidade.

Procurou-se aqui visar a prática artística de modo amplo, abarcando designadamente as áreas visuais, musicais e performativas, mas a nossa reflexão tende sempre para

as visuais – desenho, fotografia, aguarela, pintura -, por « defeito » formativo ; no entanto parece evidente e natural a idêntica importância das artes musicais e ligadas por exemplo à expressão teatral ; e aliás todas elas se ligam, como bem sabemos.

O tempo necessário para a sua prática será o tempo sem horários da nossa aposentadoria, uma altura em que novas aprendizagens e novas ou renovadas práticas poderão dar um melhor sentido ao tempo de cada dia e uma nova realização a vontades e vocações eventualmente adiadas ao longo de muitos anos ; mas em tudo isto reforça-se a importância que sempre terá uma adequada formação e aliás uma qualidade formativa que deverá marcar os caminhos « paralelos » de uma variada formação cultural, extremamente diversificável, que também poderá e deverá marcar e ajudar a ocupar, positivamente o tempo em que vamos ter « todo o tempo do mundo ».

No workshop *Research Gaps and Opportunities for Exploring the Relationship of the Arts to Health and Well-Being in Older Adults 1*, apontaram-se, e referem-se e comentam-se, brevemente, em seguida, várias vantagens da prática da arte por idosos.

So far, participation in arts interventions has been linked with improving cognitive function and memory, general self-esteem and well-being, as well as reducing stress and other common symptoms of dementia, such as aggression, agitation, and apathy.

Some interventions promote social interaction, which has multiple psychosocial benefits.

Music is the most common participatory art studied, but theater, dance, and creative writing also hold promise as effective health interventions for older people.

Design and visual arts play an important role in the well-being and quality of life for older people.
(pg. 8)

Parece haver, assim, um leque muito amplo de atividades artísticas cuja prática, naturalmente, numa base « amadora », mas profissionalmente e formativamente bem acompanhada, tem excelentes resultados ao nível do bem-estar e da saúde global das pessoas idosas e, podemos, talvez, juntar de muitos idosos sozinhos.

1 THE Arts and AGING Building the Science - Summary of a National Academies Workshop, “Research Gaps and Opportunities for Exploring the Relationship of the Arts to Health and Well-Being in Older Adults”, February 2013, National Endowment for the Arts, 1100 Pennsylvania Avenue, nW Washington, dc 20506-0001. Published by the national endowment for the Arts Office of research & Analysis - ellen grantham, Program Analyst; don Ball, Publications Manager; Prepared by Mary Kent and Rose Li, rose Li and Associates.

Naturalmente, a existência de excelentes condições em termos de arquitetura urbana e de interiores é um excelente aliado neste impacto da prática da arte nos idosos, seja por existência de condições globalmente agradáveis e estimulantes do uso dos espaços de vizinhança e comuns, seja pela disponibilização de condições especificamente estimulantes da prática das diversas formas de arte e de uma formação com carácter de lazer, condições estas que acabam por se poder tornar em verdadeiros elementos de dinamização do uso dos espaços comuns (ex., atelier de gravura, sala de desenho livre, pequeno auditório multifuncional para palestras e projeções, pequena biblioteca, sala de dança e de ginástica, etc.).

E por isto se referem mais algumas conclusões do referido workshop *Research Gaps and Opportunities for Exploring the Relationship of the Arts to Health and Well-Being in Older Adults*.

The design of residential buildings for older people can affect the amount and quality of social interaction, physical activity, cognitive stimulation, and emotional well-being of residents.

The landscaping, traffic flow, building materials, and design of activity hubs all contribute to the success or failure of a residential facility as a thriving community.

In addition, the increasing use of universal design can help older people participate more fully in normal activities. Universal design embraces the integration of "places, things, information, and communication" to expand accessibility to the widest spectrum of users in the widest range of situations. (pg. 8)

E salienta-se que podemos estar a lidar com pessoas tendencialmente fragilizadas e mesmo stressadas.

Noted that when older people move from their homes to an assisted living facility, they are giving up some independence, establishing relationships with a new support network, and adjusting to an unfamiliar environment, all of which can contribute to cognitive and emotional stress.

As health and social care providers try to minimize the stress and ensure the new environment is stimulating, they need to understand how the person and his or her environment are linked.

Crewe also mentioned that, as the older population becomes more diverse, cultural differences in the physical surroundings may need to be considered. (pg. 8)

Esta questão de um cuidado acrescido quando exista um quadro sociocultural diversificado, num mesmo conjunto residencial, que será mais sensível quando associado a um quadro etário diversificado, em intervenções intergeracionais, é uma preocupação fundamental, que, muito provavelmente, deverá ter consequências, quer na programação espacial e respetivos aspetos de distâncias interpessoais, entre pessoas sentadas e de pé, em situações mais e menos formais, quer na pormenorização arquitetónica interior e nos variados aspetos de decoração dos

espaços, que deverão não suscitar reações negativas de uma grande maioria dos residentes e visitantes.

E não tenhamos dúvida de que a prática artística, assim como a formativa especializada, razoavelmente acompanhadas em termos formativos de modo a proporcionar resultados palpáveis, constitui um excelente processo de conjugação de interesses pessoais e socioculturais diversificados, sendo que aqui talvez até uma adequada prática artística seja realmente o caminho mais estimulante.

(ii) Arte, bem-estar/saúde e envelhecimento

No mesmo workshop, intitulado *Research Gaps and Opportunities for Exploring the Relationship of the Arts to Health and Well-Being in Older Adults*, sublinham-se benefícios provados das práticas artísticas na melhoria das condições de bem-estar e de saúde de pessoas idosas e fragilizadas e a necessidade de ter em conta as condições ambientais, mais exigentes, de integração dessa arte (ex., luz natural), quando há muitos idosos entre os seus utentes. (negrito e sublinhado nossos)

*Kathy Hathorn, a pioneer in therapeutic healthcare art, described how **visual art has been used in healthcare for more than 600 years**, with early use often focusing on religious themes,*

*Hathorn reviewed some landmark studies that demonstrate **the health benefits of visual art**. **She presented three theories that underlie research in visual art and health:***

*. Prospect and Refuge Theory: **The ability to see and the ability to hide are key to our survival.***

*. Emotional Congruence Theory: **Our emotional states bias our perception of environmental stimuli in ways that are congruent or match our feelings.***

*. Biophilia Theory: **Millions of years of evolution have left humans genetically prone to respond positively to nature settings that fostered wellbeing and survival for early humans.***

*A seminal study of nine years of discharge data found that **recovery from surgery was faster for hospital patients who stayed in a room with a view of a natural setting than for patients with a view of a brick wall.** (pg. 20)*

*This **determines what visual art is appropriate to display in different settings. With aging, significantly less light is available to the retina; depth perception is impaired. Older people often develop lens sclerosis and cataracts and they are more affected by glare and shadows.***

***Dementia and other cognitive impairments also affect how people perceive art.** As the sense of time and place changes, the ability to recognize common objects may deteriorate. **The emotional changes with dementia must be considered when selecting art for dementia patients.** Hathorn relayed an example in which a picture of a natural landscape was calming for most people, but looked “empty” to AD patients, who asked where the people had gone... (pg. 21)*

*... Mary Mittleman and New York University School of Medicine researchers found that **visual arts programs reduced depression, improved socializing, and increased self-esteem among participants**. A Swedish study also found social and cognitive benefits for patients who participated in an arts program. **A pilot study in five Midwestern nursing homes found that pictures and bird sounds improved the bathing experience for patients, reducing agitation and aggression.** (pg. 27)*

Não parece haver dúvidas, portanto, sobre a importância das variadas artes, em termos de fruição e de prática, no bem-estar de todos e, muito especialmente, das pessoas com mais tempo para lhes dedicar e das pessoas fragilizadas em particular ; sendo importante sublinhar que, se a prática (ex., tocar um instrumento) e a fruição (ex., ouvir música) artísticas exigem condições específicas em termos funcionais e de conforto ambiental para serem possíveis com um máximo de « eficácia » (ex., luz natural para o desenho, ausência de ruído e excesso de reverberação para a música), considerando-se pessoas no pleno uso das suas faculdades (ex., visão, audição, manualidades), então o que dizer quando se tratar de pessoas fragilizadas e eventualmente condicionadas em termos físicos e de percepção ?

E a estas condições acrescem os aspetos « formativos » e de acompanhamento técnico dos « formandos », que, também muito provavelmente, exigirão cuidados específicos quando no caso de pessoas fragilizadas e condicionadas.

Tal como os leitores terão reparado alguns dos aspetos que acabaram de ser considerados ligam-se à relação entre a arte e a natureza, ou vice-versa, uma relação provavelmente tão velha como a história do homem moderno, e uma temática tão rica como ampla, e portanto muito difícil de aqui ser devidamente abordada ainda que de forma sintética e direcionada para o nosso principal fim em vista, que é o desenvolvimento do PHAI3C.

Cabe no entanto referir aqui que, provavelmente, alguns dos efeitos positivos ligados à prática da arte, também decorrerão de um contacto continuado, próximo e afirmado com a natureza, seja em termos de uma relação direta com a mesma (ex., através de jardinagem), seja pela sua fruição (ex., fruir um espaço ajardinado), seja pela sua estimulante contiguidade (ex., boa janela sobre espaço natural próximo ou paisagístico) e até pelo seu « reflexo » em termos de boas condições de conforto ambiental, (luz natural, ruído controlado, temperatura controlada, alguma insolação, ventilação natural). Apenas quem não sente a importância da arte na vida diária duvida da relação entre a arte, ou mesmo a criatividade, e adequadas condições de

relação com a natureza ; e tudo isto assume importância relevante quando somos mais idosos e temos « todo o tempo do mundo ».

(iii) Contato com a natureza e envelhecimento

Tal como se acabou de apontar, o contato ativo com a natureza, designadamente, através da jardinagem e da horticultura ou a « simples » fruição de estimulantes espaços e elementos naturais, constitui uma outra família de atividades cuja prática, também numa base « amadora », mas profissional e formativamente bem acompanhada, tem excelentes resultados ao nível do bem-estar e da saúde global das pessoas idosas e fragilizadas.

E aqui é interessante lembrar a relação íntima e de sempre entre atividades artísticas e natureza, pois lembramos que a primeira arte foi parceira direta da natureza (em termos de suportes, meios e motivos) e que, desde os grandes mestres, « o desenho » de elementos naturais constitui boa parte da prática básica e essencial de muitos artistas, sempre repetida e revisitada.

Associado a este último aspeto lembra-se a importância que tem, para a saúde global dos humanos, um contato próximo, intenso e prolongado com a natureza, importância esta que está bem provada desde os aspetos de conceção de estabelecimentos de saúde e designadamente daqueles dedicados à saúde mental, à conceção melhorada de edifícios para as mais diversas funções e onde a existência de elementos naturais assegura, entre outros aspetos, condições de suavização ambiental e de redução do stress.

Nesta perspetiva julga-se que em intervenções do PHAI3C a natureza deve ter uma presença protagonista e o mais possível ativa, abrangendo-se desde as relações de vistas e de enquadramentos visuais e físicos, à disponibilização de espaços privados exteriores com elementos naturais e mesmo à existência, quer de pequenas hortas /jardins a cuidar, pelo menos, parcialmente pelos residentes, quer de pequenos mas bem elaborados e cuidados jardins que promovam um expressivo contato com a natureza e/ou a fruição de condições específicas, por exemplo, de acalmia e de concentração (ex., pequenos « jardins zen »); e sendo que até será possível que alguns dos habitantes possam atuar como formadores e aconselhadores dos outros por terem conhecimentos de horticultura.

(iv) Acessibilidades bem estruturadas e alternativas aos espaços privados e comuns de um conjunto habitacional intergeracional

Para ajudar a “abafar”, estratégica e positivamente, as diferenças culturais e etárias há que dar grande prioridade às alternativas de acessibilidade, com o máximo de privacidade, de cada residente de intervenções do PHAI3C à sua própria unidade residencial, assim como e paralelamente, apostar numa excelente receção de visitantes nas zonas comuns e numa forte relação de acessibilidades próprias privilegiando os principais espaços comuns, mas sempre com cuidados de previsualização em aproximação a esses espaços, de modo a incentivar-se uma socialização natural e voluntária e em alternativa a um fácil recolhimento privado em cada habitação.

Nestas matérias, que se consideram determinantes para o êxito da prática de atividades nos espaços comuns de uma intervenção do PHAI3C, referem-se algumas considerações de Victor Regnier no mesmo *workshop Research Gaps and Opportunities for Exploring the Relationship of the Arts to Health and Well-Being in Older Adults* (negrito nosso).

In his presentation, Victor Regnier emphasized the importance of making assisted living homes welcoming to family members of all ages.

... The design should allow for a primary pathway with links to activity rooms, dining areas, and (17 Regnier, V. 2002. *Design for Assisted Living: Guidelines for Housing the Physically and Mentally Frail*. New York: John Wiley & Sons.) seating areas for visitors as well as individual rooms. Windows, half-walls, or balconies can allow residents to preview rooms before they enter them, so they can decide whether they want to join the group or activity and avoid unnecessary anxiety about chance encounters.

Considera-se que esta possibilidade de bem- receber visitas é importante, obrigando, designadamente, a razoáveis condições de espaciosidade na entrada principal, nas unidades residenciais privadas (ainda que versatilmente organizadas) e em espaços comuns muito bem geridos e cuidadosamente visíveis e acessíveis.

(v) Condições específicas para atividades formativas e conviviais concretas e para grupos específicos de utentes

É ainda Victor Regnier, no mesmo *workshop Research Gaps and Opportunities for Exploring the Relationship of the Arts to Health and Well-Being in Older Adults*, que nos aponta caminhos julgados preferenciais na conceção de espaços específicos para determinadas atividades artísticas e de lazer, visando : (i) espaços especializados ; (ii)

ou espaços multifuncionais ; o que parecendo óbvio em termos de conceção, não o é, como se verá em seguida. (negrito nosso)

Regnier favors building activity rooms that might appeal to a limited group, such as a recording or art studio, as well as all-purpose rooms that can accommodate a range of more popular activities.

He noted that the design of staff offices is also important to the overall feel of a building. Some care facilities use floating desks or offices with Dutch doors to keep the staff more visually accessible to residents.

Dementia patients might benefit from additional specific design features.

A symmetrical floor plan, for example, can be disorienting to older residents, and asymmetrical layouts, with distinctive landmarks, like a statue or wall decoration, can help orient residents. (pg. 19)

E se um determinado espaço tem uma localização, uma configuração e uma pormenorização adequadas para pessoas dementes não serão, também, adequadas para idosos fragilizados e/ou já um pouco afetados por demências?

E no mesmo workshop apontam-se **condições específicas de positivo conforto ambiental e de relação com a natureza como elementos importantes numa intervenção residencial assistida, podendo nós especificarmos que tais condições são muito importantes para uma boa prática de atividades artísticas e de lazer, sendo mesmo vitais para algumas delas, designadamente, quando praticadas por pessoas fragilizadas** (ex., pintura, dança, audição de música, etc.), embora haja que proporcionar « condições adaptáveis no sentido de se defender a individualidade dos residentes » . (negrito nosso)

Lush landscaping and natural light in interior areas are among other design elements that contribute to the success of an assisted living facility. (pg. 19)

Responding to a question from the audience about whether a design element that is beneficial to one person might be detrimental to another, Regnier recognized that designs need to be adaptable so residents can retain their sense of individuality.

« As pessoas nas aulas fazem amigos e aprendem coisas novas », uma frase que é abaixo contextualizada e que resume a importância da existência de condições concretas e qualificadas para apoio e enquadramento de atividades concretas a serem desenvolvidas por pessoas que estão numa fase avançada das suas vidas e que por isso têm mais tempo e disponibilidade mental para abordar novas ou renovadas atividades.

Mas não parece possível que um tal caminho vá longe, por exemplo, numa sala multifuncional e partilhada, por exemplo, por uma aula/ação formativa e por pessoas a realizarem outras atividades ou a circularrem: há que proporcionar condições, pelo menos, minimamente adequadas para diversas atividades de « lazer formativo » (aspas nossas); pela mesma razão da existência nas escolas de espaços para seminários, por exemplo, e sendo que os participantes idosos precisam de condições acrescidas de conforto físico e ambiental para tirarem bom partido de tais ações (ex., iluminação natural e artificial, isolamento acústico, adequada ergonomia de cadeiras e mesas, etc.).

E tal como se pode comprovar no exemplo que é, em seguida, apontado (negrito nosso), referido ao estudo intitulado *How Library Classes in the Arts Are Changing Aging*, ² tais condições podemos-las encontrar, até, em muitos equipamentos já existentes e, quando criados de novo, tais instalações poderão e deverão ter uma rentabilização e uma utilidade o mais amplas possível em termos das respetivas vizinhanças urbanas, sendo possível e desejável rentabilizar equipamentos existentes, usando-os ativamente com novos grupos de residentes vizinhos, assim como disponibilizar os eventuais novos equipamentos (ex., formativos) existentes em intervenções do PHAI3C, não só para os respetivos residentes, mas também para os outros habitantes da respetiva vizinhança ; proporcionando-se, complementarmente, e para além de uma nova formação, mais integração e convívio.

Six words sum it up: The arts are good for you.

Inspired by the research of the late Dr. Gene D. Cohen demonstrating the positive impact cultural programs have on our intellectual, emotional and even physical health as we age, nine years ago, Maura O'Malley and Ed Friedman co-founded Lifetime Arts, a nonpro arts service organization.

The genius of her idea lay in using public libraries to administer the programs for people 55 and older since every U.S. community has a public library. "In some areas, libraries are the only cultural institution," O'Malley adds.

Along the way, people taking the classes make friends and learn something new.

O'Malley says: "People show up at these library programs with no prior experience in the arts, but they create communities in these libraries. The artists give people tools and time to try new things. People who have never sung, danced or taken a digital photograph learn to do so." (pg. 1)

² **How Library Classes in the Arts Are Changing Aging** - Lifetime Arts teaches older adults to dance, write and perform; Next avenue 11 jul 18; Linda Bernstein 2015; Part of the VITALITY ARTS SPECIAL REPORT - <https://www.nextavenue.org/special-report/vitality-arts/>

No documento que acabou de ser citado recomenda-se a consulta ao grande e muito útil quadro de atividades comentadas, que ali está registrado.

Em termos globais referidos à caracterização de um espaço adequado para ações de formação a integrar, eventualmente, numa intervenção do PHAI3C importará, desde já, comentar que ele pode/deve ser um espaço aberto à comunidade mas bem gerido, por exemplo em termos da aceitação de novos inscritos nas atividades previstas; desta forma um tal “mini-equipamento” poderá “abrir” com um máximo de potenciais ganhos e um mínimo de riscos – e aliás não será toda a gente a querer aprender, por exemplo, a fotografar ou a dançar o tango.

Numa outra importante perspetiva de desenvolvimento de ações formativas e informativas associadas à existência de mais tempo livre de de maior disponibilidade mental para o usar, podemos ter verdadeiras “comunidades temáticas”, que podem ser, até, física, funcional e organizativamente polarizadas por atividades e gostos específicos (ex., passeios, bibliofilia, horticultura, floricultura, ginástica, desenho e pintura, conferências, leitura, etc.)

(vi) Envelhecimento, aprendizagens e terapias

Numa sequência natural das preocupações e ideias, que estão aqui a ser apontadas, referidas à melhor ocupação de tempos livres numa fase da vida onde eles são mais abundantes, importa ter em conta que “havendo mais tempo”, haverá, também, naturalmente, uma “fronteira temporal” mais próxima, condição esta que poderá provocar uma maior exigência por parte dos formandos e que, para ter mais êxito, deve ter como resposta um excelente nível profissional dos respetivos professores e formadores, bem apoiado em adequadas condições físicas e de equipamentos.

Importa registar aqui que tendo em consideração práticas formativas profissionais e exigentes, em termos das respetivas condições “formativas” (ex., professor, instalações, programa), elas poderão assumir funções terapêuticas.

Neste sentido, por exemplo, a arteterapia usa processos e recursos artísticos (ex., visuais ou sonoros) e expressivos como elementos terapêuticos, apoiados seja nas ferramentas específicas das mais variadas formas de arte, seja nas ferramentas e no conhecimento da pedagogia das ciências humanas e da medicina.

E outras terapias associadas a outras atividades habitualmente praticadas como lazer, atividades de tempos-livres e atividades de lazer, deverão ter, também os seus caminhos específicos e pelo menos minimamente exigentes e “profissionalizados” ou especializados, isto no sentido de se poderem garantir um máximo de efeitos e resultados positivos na saúde ampla e na disposição dos respetivos praticantes, que serão, frequentemente, pessoas fragilizadas.

Este tipo de cuidados, aplicado, por exemplo, à biblioterapia – que pode ser definida como a “prescrição de materiais de leitura com função terapêutica” (Wikipedia) –, consiste no aconselhamento da leitura de determinados livros no sentido de apoiar no bem-estar de alguém que pode estar com alguns problemas ocupacionais e/ou de saúde e que assim pode encontrar numa leitura adequada e escolhida um apoio na ultrapassagem dessas situações; usando-se, assim, a leitura como fonte múltipla de entretenimento, conhecimento e acompanhamento pessoal; mas, evidentemente, um tal aconselhamento tem de ser muito cuidadoso e pode/deve estar associado a outras iniciativas variadamente enriquecedoras, como, por exemplo, a criação de clubes de leitura, e o desenvolvimento de passeios temáticos (ex. a uma casa museu).

De uma forma global poderemos aqui considerar um amplo leque de atividades terapêuticas, capazes de assegurar importantes aspetos de acalmia comportamental, estratégia de adequada ocupação temporal, melhorias de concentração e de memória, prática de variadas manualidades e exercício físico numa base regular, que serão agradável e facilmente associáveis a intervenções do PHAI3C; apontando-se, em seguida, alguns exemplos: a arteterapia, a ceramicoterapia, a biblioterapia, a escritoterapia, a musicoterapia, a cineterapia, a desportoterapia, a ginasticoterapia, a passeioterapia, a horticuluroterapia, a mascototerapia, etc. – algumas delas mutuamente associáveis e todas elas exigindo cuidados específicos, especialmente ao nível de acompanhamento formativo/informativo na sua previsão.

(vii) Notas « complementares » de reflexão sobre os espaços de lazer residenciais e o envelhecimento

Julga-se que para adequadas configuração e programação de intervenções do PHAI3C será de vital importância este avanço em termos de programação organizativa e física de incentivo às mais diversas atividades de lazer e ocupação temporal, muitas delas com um essencial cunho « profissionalizado », por parte dos

« formadores », ainda que, provavelmente, sempre com um salutar carácter « amador », por parte dos « formandos ».

Serão, provavelmente, tais atividades que irão justificar, dimensional, ambiental e funcionalmente os espaços « nucleares » e caracterizadores do complexo de espaços comuns de cada intervenção do PHAI3C, isto porque programar apenas espaços ditos multifuncionais acaba, frequentemente, por se traduzir num verdadeiro desperdício de meios e na concretização de ambientes negativamente residuais e pouco ou nada usados ; frequentes casos destas últimas condições podemos encontrá-los, por exemplo, em muitos espaços comuns hoteleiros, que, por mais equipados e luxuosos que sejam, se encontram, frequentemente vazios e apenas com uma utilidade visual.

2. Espaços para lazer, arte e aprendizagem destinados a pessoas fragilizadas

Neste subitem avança-se, apenas, um pouco mais na temática da configuração específica que se considera desejável para os espaços de lazer, arte e aprendizagem integrados em intervenções residenciais com um número significativo de pessoas idosas e fragilizadas.

Em termos globais se quisermos incentivar espaços residenciais que estimulem, com naturalidade, um envelhecimento ativo e participado, em vez de ficarmos, apenas, por instalações com ambientes negativamente associados ao carácter de uma “casa de repouso” onde nada acontece, ou de um edifício “institucional” onde apenas se formalizaram aspetos regulamentares, deveremos habilitar, cuidadosa e pormenorizadamente, os respetivos espaços comuns para múltiplas atividades de lazer, artísticas e de aprendizagem.

Nesta perspetiva há que ter em conta, por exemplo, o desenvolvimento do conceito prático de postos ocupacionais dedicados a passatempos e marcados por aspetos específicos de identidade, as designadas life-skill-stations associadas às memory-care-stations, que se constituem em verdadeiros postos de memória, identidade e apropriação, para além de serem sítios ocupacionais e de trabalho; salientando-se que uma tal previsão poderá, provavelmente, também incidir , de modo mais específico, no microzonamento dos espaços privados residenciais das unidades do PHAI3C.

E não poderíamos deixar de apontar neste tema, como consideração “paralela”, que as nossas próprias habitações cumprem o seu papel, tanto mais efetivamente, quanto

mais forem e integrarem, com naturalidade e adequada evidência, várias *life-skill-stations*, em aspetos mais funcionais, e *memory-care-stations*, em aspetos mais formais e de apropriação e identidade.

Há também que considerar as *life-skill-stations* e, talvez de forma mitigada e bem dirigida, *memory-care-stations*, integradas nos espaços comuns residenciais, até devido ao seu eventual carácter oficinal que pode ser pouco harmonizável com unidades residenciais privadas com um reduzido leque espacial, e **sobre todas estas matérias é muito interessante e útil o artigo de Bill Benbow intitulado *Design features for resident engagement and meaningful activity* 3; estudo este que muito se recomenda.**

Num menu de atividades desejáveis e disponíveis, e para além do espaço de refeições e outros espaços comuns específicos poderão, assim, existir microespaços equipados do tipo *life-skill-stations*, concebidos especificamente no sentido de estimular mental e fisicamente os residentes, levando-os, por exemplo, a reviverem memórias agradáveis e construtivas ou a avançar na prática de atividades que sempre desejaram realizar; o sentido mais comum ou mais privado de tais atividades deverá ser opção dos próprios.

Para além deste importante nicho de atividades essencialmente individuais e com variada natureza, mais oficinal, mais artística ou mais colecionista, por exemplo, importa proporcionar condições formativas e informativas nos espaços comuns de intervenções do PHAI3C verdadeiramente adequadas a uma estimulante formação e informação de idosos e pessoas fragilizadas.

Para os leitores de Christopher Alexander e da sua incontornável “linguagem de padrões”, que marca o habitat humano em todos os seus aspetos, haverá aqui de proceder talvez a uma renovada repadronização dos espaços domésticos privados e dos espaços comuns residenciais, designadamente, no sentido de se proporcionar um “refinar” das atividades mais conhecidas em microatividades capazes de poder ajudar a “transformar” um “pequeno” espaço doméstico numa habitação subjetivamente muito mais desenvolvida e o conjunto dos espaços comuns residenciais de um PHAI3C numa grande família de pequenos espaços e múltiplas relações bem habilitados para

³ Benbow, Bill, *Design features for resident engagement and meaningful activity*, Canadian Nursing Home, Volume 25, nº 4, Dezembro, 2014, pg. 4 a 8.

um sem-número de microatividades e até “estados de alma”; um microcosmo de vizinhança bem próxima no qual os espaços formativos, informativos, conviviais e de relativo isolamento serão os protagonistas.

Nesta matéria socorremo-nos, ainda, de um interessante estudo de Emilia Plotka, intitulado *Better spaces for learning*, onde se defende e sintetiza que uma melhor conceção pormenorizada do interior destinado a atividades formativas e informativas leva, diretamente, a mais satisfação dos respetivos utentes, sublinhando-se que quanto mais sensíveis e fragilizados forem os formandos, mais exigentes deverão ser as condições apontadas (negritos nossos). ⁴

De notar que embora as referências sejam direccionadas a crianças elas poderão ser generalizadas a qualquer pessoa num quadro formativo.

How was good design defined?

. ***Good quality natural light, supported by good artificial lighting.***

. ***Pupil sense of ownership.*** *School design that creates dedicated social or self-directed learning spaces, incorporates child centred furniture, and allows for the display of work or imagery pupils can identify with on the walls.*

. ***Simple, natural ventilation systems.*** *Flexible natural ventilation with variable levels of ventilation, and higher ceilings to absorb stale air. Or where that is not possible or appropriate, mechanical ventilation, which is simple to operate and quickly responsive to allow air quality to be easily maintained.*

. ***Thermal comfort and control over temperature...***

. ***Optimum amount of colour in learning spaces.*** *To create interest but not become a distraction. Opportunity for this should be incorporated into design strategies.*

. ***An optimum level of visual interest in terms of design...***

. ***Flexible spaces.*** *That can be zoned for various activity areas to help facilitate learning.*

. ***Good acoustics.*** *For effective learning, pupil engagement, and wellbeing.*

. ***Simple design that reduces reliance on complex mechanical systems... (pg. 22)***

É, no entanto, essencial tendo-se em conta os objetivos que têm sido apontados para as intervenções do PHAI3C, que tais condições direccionadas para a melhor formação e informação dos residentes, sejam perfeitamente harmonizadas com o desenvolvimento de um ambiente residencial confortável, envolvente, “personalizado”

⁴ **Better spaces for learning**; Top Marrk Schools; Written and researched by Emilia Plotka; Edited by Andrew Forth & Clare Corbett; With thanks to: All the RIBA members and other experts who have helped inform this report over the last two years. © Royal Institute of British Architects (RIBA) May 2016

e mesmo tendencialmente doméstico, que se preconiza para essas intervenções, evitando-se, designadamente, todos os aspetos de excessiva funcionalidade e de “frieza ambiental”, pois um dos grandes objetivos aqui visados é dinamizar uma formação e informação voluntárias e totalmente submetidas a um ambiente global residencial, digno e caracterizado: porque, afinal, estamos num espaço residencial, digno e atraente, onde se facilitam variadas atividades e não num equipamento multifuncional com espaços para dormir.

Bibliografia (referências práticas)

Atkinson, Anthony B.; Marlier, Eric (ed.) – **Income and living conditions in Europe 2010**. Luxemburgo: Eurostat European Commission, Publications Office of the European Union, 2010

Benbow, Bill, *Design features for resident engagement and meaningful activity*, Canadian Nursing Home, Volume 25, nº 4, Dezembro, 2014, pg. 4 a 8.

Bernstein, Linda - **How Library Classes in the Arts Are Changing Aging** - Lifetime Arts teaches older adults to dance, write and perform; Next avenue 11 jul 18; Linda Bernstein 2015; Part of the VITALITY ARTS SPECIAL REPORT - <https://www.nextavenue.org/special-report/vitality-arts/>

Kent, Mary; Li, Rose (prepared) - **THE Arts and AGING Building the Science** - Summary of a National Academies Workshop, “Research Gaps and Opportunities for Exploring the Relationship of the Arts to Health and Well-Being in Older Adults”, February 2013, National Endowment for the Arts, 1100 Pennsylvania Avenue, nW Washington, dc 20506-0001. Published by the national endowment for the Arts Office of research & Analysis - ellen grantham, Program Analyst; don Ball, Publications Manager; Prepared by Mary Kent and Rose Li, rose Li and Associates.

Plotka, Emilia - **Better spaces for learning**; Top Marrk Schools; Written and researched by Emilia Plotka; Edited by Andrew Forth & Clare Corbett; With thanks to: All the RIBA members and other experts who have helped inform this report over the last two years. © Royal Institute of British Architects (RIBA) May 2016

Referências editoriais:

1.^a Edição: *Infohabitar*, Ano XVIII, n.º 817, quarta-feira, junho, 01, 2022

Link para a 1.^a edição: <http://infohabitar.blogspot.com/2022/06/lazer-arte-aprendizagem-e.html>

Etiquetas/palavras chave: habitação, habitação intergeracional, habitação para idosos, intergeracionalidade, lazer, arte

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, abc@lnec.pt

A Infohabitar é uma Revista do GHabitat 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.