

edifício.residências assistidas.saúde

aluno.Mário Liberto Arez da Silva Barradas Espinha

coordenador.Vítor Manuel Vilhena da Costa

co-coordenador.Guilherme Manuel Torres Quintino

coordenador.curso.Miguel João Santiago Fernandes

MÁRIO LIBERTO AREZ DA SILVA BARRADAS ESPINHA

ARQUITECTURA SAUDÁVEL

Dissertação defendida em provas públicas no Instituto Superior Manuel Teixeira Gomes, no dia 17/06/2011 perante o júri nomeado, com a seguinte composição:

Presidente:

Prof.^a Doutora Clara Germana Ramalho
Moutinho Gonçalves (Professora Auxiliar,
ISMAT)

Arguente:

Prof. Doutor Hugo Philipe H. da Nazareth
Fernandes de Cerqueira (Professor Auxiliar,
ISMAT)

Orientador:

Prof. Doutor Guilherme Manuel Torres Leotte
Quintino (Professor Associado, ISMAT)

Instituto Superior Manuel Teixeira Gomes

Portimão

2011

Após concluída a licenciatura em estudos gerais em arquitectura, propus-me a estágio em mestrado integrado num atelier em Odiáxere pertencente ao arquitecto Vítor Vilhena da Costa, licenciado pela Universidade Lusíada de Lisboa em 1997, fazendo parte da Ordem dos Arquitectos com o número 7197/s. O atelier é constituído por dois arquitectos, um desenhador, uma administrativa e uma arquitecta estagiária.

O estágio resulta num projecto de um edifício de residências assistidas em saúde.

O desafio inicial passa pelo estudo aprofundado dos utentes que irão recorrer a este tipo de edifício. Procurar os motivos de necessidade bem como os aspectos que têm em comum; assim como as suas necessidades físicas e psicológicas. Pretende-se assim compreender a sociedade em que vivem essas pessoas, como poderá este tipo de conceito ir ao encontro das necessidades da população idosa. Um edifício com um conceito recente necessita de um programa bem definido.

De seguida foi feito um estudo para ser compreendido a morfologia do terreno alvo; e também foi recolhida informação referente às suas condicionantes físicas e visuais.

Tratando-se de um edifício de utilização permanente foi concebido uma apurada sintetização de uma tipologia habitacional, com todos os requisitos que necessita no âmbito de saúde.

Este conceito de residências assistidas é constituído por todo um conjunto de oferta de produtos ou seja, os seus utentes terão acompanhamento diário ao nível físico e psicológico e derivando de tais necessidades o edifício terá áreas de consultas diárias, salas de massagens e ginásios e também farmácia permanente. Um edifício a esta escala tem uma zona de atendimento e administração, assim

como salas de pessoal; e por outro lado zonas de apoio como cozinha, refeitório e lavandaria.

Propõe-se assim com a execução deste conceito novo de edifício satisfazer o público que o procura; satisfação no campo físico e também psicológico.

Pretende-se que seja um edifício racionalista sempre ao nível das necessidades diárias dos seus utentes, e onde os seus funcionários consigam fluir na execução das suas tarefas.

Conceito, materialidade, funcionalidade, racionalismo, economia, sociedade... São estes os factores que condicionam e sustentam a arquitectura. Outro factor emergente denomina-se como eficiência energética. Essa eficiência passa na maioria da vezes pela ausência da utilização de energia a partir de combustão de recursos naturais, cada vez mais escassos e poluentes. O objectivo deste estágio para conclusão de mestrado teve como alvo um edifício de residências assistidas em saúde localizado em Portimão.

O programa é complexo e inovador, resultado da procura e reflexo da sociedade actual. As necessidades diárias dos utentes delimitam e condicionam o programa de concepção do objecto; sendo essas necessidades de carácter físico e também psicológico.

A sociedade revela-nos constantemente sinais de envelhecimento. A população idosa precisa ser acompanhada e encaminhada proporcionando-lhe novos desafios, novas aprendizagens, novos objectivos.

O desafio em termos conceptuais foi a constante harmonia entre objecto e indivíduo, sempre apoiado em aspectos visuais, psicológicos; factores que pretendem agarrar uma relação de proximidade e identidade.

Foi necessário que se criasse um meio que pudesse responder às necessidades dos utentes, também a níveis de habitabilidade criando soluções construtivas que resultaram de sistemas sustentáveis apoiados em energias alternativas.

O presente plano de estágio pretendeu assumir um papel fundamental pois quis reflectir a intenção do estudante em desafiar a realidade profissional.

A intenção passou pela descoberta de desafios; sobretudo o objectivo tornou-se numa reflexão e num aperfeiçoamento de métodos de trabalho para uma adequada inserção nos valores arquitectónicos contemporâneos.

A arquitectura alimenta-se da intenção, da experiência, da desorientação, da criatividade, do próprio patriotismo, e sobretudo de valores sociais e económicos.

A sociedade, dependentemente e/ou independentemente, assume o papel de crítico devido à sua função de eterno cliente. Cliente esse que procura satisfazer as suas necessidades; pretende uma harmonia total a partir de vivências e múltiplas sensações proporcionadas por espaços e lugares. Acima de tudo tem o poder inconsciente de adaptação ou não a uma arquitectura que o abraça todos os dias, a toda a hora.

Após vida académica, o objectivo do estágio passa pela inserção do aluno nos métodos profissionais enquanto arquitecto. Trata-se assim de um processo de adaptação que se quer satisfatório e demonstrativo da realidade profissional proporcionada pela área.

O ser humano adapta-se e transforma-se em função da sociedade em que se insere. Atravessa fases que o modificam e o tornam diferente de todos os outros. Ou seja, percorre a sua vida sempre a partir de percalços, programados ou não, que indicam qual o percurso e atitudes correctos. É hábito dizer-se que o caminho faz-se moldando oportunidades e solucionando problemas. Eu, pelo contrario aprendi que o caminho já existe, não como um destino já traçado, mas sim um rumo a que nos adaptamos, ou talvez não; tudo depende de quem nos rodeia e daqueles que gostam efectivamente de nós. E aqui reside uma dúvida.. E o que será gostarem efectivamente de nós? Será um empurrão para a realidade ou uma tentativa de nos porem num casulo inviolável? É essa a luta diária do ser humano, é esse o caminho que já existe!..

“...Em primeiro lugar alojar os homens, pô-los ao abrigo da intempérie e dos ladrões, mas sobretudo organizar à sua volta a paz de um lar, fazer tudo o que é preciso para que a existência decorra em harmonia, sem transgressão perigosa das leis da natureza.”

Le Corbusier

No seguimento desta interpretação, é iniciado o estudo da população alvo deste projecto, sempre com o objectivo de se conseguir responder à procura das necessidades dos idosos.

A sociedade contemporânea, tida como sociedade de consumo, rege-se por valores essencialmente materiais, e implica ter como principal objectivo a rentabilização da produção em que se privilegiam sobretudo os indivíduos activos. Em resposta a este facto, ocorrem efeitos negativos sobre os cidadãos criando situações de graves conflitos e que condicionam e diminuem a capacidade produtiva da pessoa mais fragilizada. O idoso sem autonomia é assim excluído do trabalho, das funções de aquisição de produção, manutenção e transmissão de conhecimentos. Sendo assim, não será difícil de prever que, nestas circunstâncias, ele procura o isolamento e dado isto assume cada vez mais uma situação de dependência. Neste cenário, o que nos é permitido observar, é que tanto a velhice como o envelhecimento da população têm sido equacionados entre nós, nos últimos anos, como uma patologia. Este fenómeno encontra explicação no contexto da cultura ocidental, onde é dominante um modelo de desenvolvimento, assente fundamentalmente sobre os mitos do crescimento económico e do produtivismo, do qual resulta uma visão redutora do homem e da sociedade, que se encontra

dividida entre mercado de trabalho entre membros activos e membros inactivos.

Fala-se no problema do envelhecimento como um fenómeno que preocupa cientistas e governantes, e que se faz acompanhar de um espectro de dificuldades relacionadas com o encargo dos idosos sobre as gerações futuras, os vários custos que o seu grande número representa, a falência dos serviços de reforma, e de forma mais pessimista, o conservadorismo e a falta de vitalidade e dinamismo que tal envelhecimento acarretará para as sociedades.

Ao tornar-se um problema social, a velhice começou a mobilizar gente, meios, esforços e atenções considerados suficientes.

A preocupação em encontrar soluções evidencia-se no aumento de estudos e de investimentos, que centram as suas atenções nas pessoas idosas. Decorrente deste processo de legitimação do problema social de velhice, constitui-se um campo de produção e gestão de bens especificamente orientados para os idosos e que tende a generalizar-se e a oferecer produtos diversificados. A evolução das relações entre gerações, bem como a produção e institucionalização de algumas medidas especificamente orientadas para a velhice passou a designar-se por “políticas de velhice”, entendendo-se estas como o conjunto de intervenções públicas, ou acções colectivas, cujo objectivo consiste em estruturar de forma explícita ou implícita as relações entre a velhice e a sociedade. Esta consciencialização social levou a que os encargos com idosos que anteriormente eram da responsabilidade da família ou de particulares fossem transferidos para instâncias despersonalizadas e burocratizadas, em que as relações entre os agentes se operam de forma anónima ignorando mutuamente as suas exigências. Com esta nova forma de gestão dos problemas sociais, resultados da velhice e do envelhecimento demográfico, os conflitos de interesses reduzem-se a confrontações entre responsáveis político-administrativos e especialistas de instituições, num processo que se tem verificado lento.

As alterações no quadro da política social, bem como o aumento da procura, repercutiram-se no alargamento da rede de instituições de alojamento para idosos, na medida em que, paralelamente às mudanças políticas, ocorriam as mudanças no tecido e contexto social.

Em consequência emerge uma acção social que, na sua maior parte, é exercida por instituições particulares de solidariedade social e outras organizações privadas apoiadas financeiramente pelo estado, mediante protocolos de cooperação.

Embora os apoios sociais e financeiros dirigidos aos idosos se continuem a revelar insuficientes no nosso país, parece relevante salientar algumas formas de equipamentos disponíveis:

Lares de idosos.. são equipamentos colectivos de alojamento permanente ou temporário, destinados a fornecer respostas a idosos que se encontrem em risco, com perda de independência e/ou autonomia. A insuficiência de lares de idosos estatais tem dado origem a uma verdadeira proliferação de lares privados que visam essencialmente fins lucrativos, que muitas vezes funcionam clandestinamente e sem as condições que confirmam aos idosos o mínimo de dignidade;

Lares para cidadãos dependentes.. constituem respostas residenciais a idosos, que apresentam um maior grau de dependência como doentes acamados;

Centros de dia.. constituem um tipo de apoio dado através da prestação de um conjunto de serviços dirigidos a idosos da comunidade, cujo objectivo fundamental é desenvolver actividades que proporcionem a manutenção dos idosos no seu meio familiar;

Centros de convívio.. são centros a nível local, que pretendem apoiar o desenvolvimento de um conjunto de actividades sociais, recreativas e culturais destinadas aos idosos de uma determinada comunidade.

Apesar das respostas sociais nem sempre corresponderem ao desejável, vai-se notando uma crescente preocupação em implementar respostas inovadoras destacando-se recentemente:

O apoio domiciliário.. consiste na prestação de serviços, por ajudantes e/ou familiares no domicílio dos utentes, quando estes, por motivo de doença ou outro tipo de dependência, sejam incapazes de assegurar temporária ou permanentemente a satisfação das suas necessidades básicas e/ou realizar as suas actividades básicas. É um tipo de apoio que conquistou muitos adeptos, na medida em que se caracteriza pela prestação de um serviço de proximidade com cuidados individualizados e personalizados. Além disso, é preservada a família e a casa que constituem para o idoso um quadro referencial muito importante para a sua identidade social;

Acolhimento familiar.. consiste em apoios dados por famílias consideradas idóneas que acolhem temporariamente idosos, quando estes não têm família natural ou tendo-a não reúne esta condição que proporcionem um bom desempenho das suas funções;

Colónias de férias e turismo sénior.. são prestações de serviços sociais em equipamentos ou não, que comportam um conjunto de actividades que pretendem satisfazer as necessidades de lazer e quebrar a rotina, proporcionando ao idoso um equilíbrio físico, psíquico, emocional e social;

Termalismo.. é uma medida que visa permitir aos idosos em férias tratamentos naturais, reduzindo assim o consumo de medicamentos;

proporciona também a deslocação temporária da sua residência habitual, permitindo deste modo diferente, promovendo a troca de experiências, que quebram ou reduzem o frequente isolamento social.

O envelhecimento aparece-nos como uma característica das sociedades contemporâneas, sendo fundamentalmente uma questão social que tem fortes repercussões financeiras e no funcionamento das comunidades. Sendo assim, a definição dos níveis de responsabilidade e da sua partilha (pública, sociedade civil, família e indivíduos) tornou-se uma necessidade permanente.

As residências assistidas em saúde e acompanhamento social, são uma das formas de resposta direccionada para um segmento muito específico da população. Este tipo de conceito ou de edifício tornou-se numa boa prática no apoio aos idosos e na regeneração urbana mas podem igualmente servir de instrumento do capital imobiliário para reconquistar áreas centrais.

Em Portugal, a percentagem de idosos vem aumentando gradualmente, e segundo dados da Eurostat, em 1950 a percentagem de população idosa foi 7% e com base nas estatísticas em 2020 será de 17,7%. Estes dados vêm na orientação dos resultados um pouco por toda a Europa onde a Alemanha apresenta uma percentagem de 21,7% e Espanha de 20%.

Dados estatísticos apontam que no perfil dos portugueses, em cada cinco pessoas uma tem mais de 60 anos, onde 15% têm mais de 80 anos. A esperança de vida é de 78 anos para os homens e 83 para as mulheres. Em 2050 36% dos portugueses terão mais de 60 anos o que equivale a 1/3 da população total.

Os idosos participam pouco em organizações culturais ou sociais, têm fundamentalmente preferência pelas relações de vizinhança ou preferem mesmo sentar-se em frente a um televisor. Segundo o INE apenas 17%

passa fins de semana fora da sua residência. A maioria não pratica qualquer tipo de exercício e o convívio aparece como a actividade preferida.

Como consequência, as residências assistidas procuram essencialmente ter um carácter residencial; proporcionar privacidade aos seus residentes; reconhecer as características próprias e únicas de cada idoso; promover a independência, interdependência e individualidade; centrar-se na manutenção da saúde, da mobilidade e da capacidade mental; envolver a família dos idosos; ajudar a manter relações do idoso com a comunidade exterior; ajudar a superar incapacidades dos idosos de forma a que possam manter elevado grau de independência.

A natureza do conceito “residências assistidas” revela que se tratam assim de unidades de carácter específico, um conceito particular; trata-se de uma nova filosofia de vida; uma opção para o envelhecimento activo, saudável, sem mudanças; não são exclusivamente unidades de cuidados de saúde e podem resultar da evolução de áreas residenciais, com a introdução do pacote de serviços que as caracterizam.

IV Portimão..

A presença humana desde o neolítico está comprovada pelas importantes necrópoles de Alcalar e de Monte Canelas e por outros vestígios arqueológicos espalhados pelo concelho.

A recente descoberta, na Vila Velha de Alvor, de um provável povoado do séc. III / II a.C., assim como o espólio arqueológico e marítimo recuperado do fundo do rio Aráde e zonas costeiras do município lançam nova luz sobre a importância do litoral no período de desenvolvimento do comércio atlântico, a partir do Mediterrâneo e norte de África, após a presença de feitorias fenícias, gregas e cartaginesas. Se é controversa a identificação de Portimão com Portus Hannibalis, Portus Magnus ou Porcimumt, é certa porém, a existência romana na cidade e nos espaços do concelho. Ânforas, moedas, tanques de salga de peixe, artefactos de bronze, cisternas, materiais de construção diversos, restos de antigos edifícios no Vale de Arrancada, Montemar, Baralha e sobretudo, a importante “Villa” da Abicada, são disso testemunha.

A presença árabe é denunciada por achados fortuitos (cerâmica e moedas) e pela influência nas chaminés, noras, construções em taipa, pequenas capelas, na agricultura e em alguns tipos de vegetação do concelho.

A moderna Portimão nasce no reinado de D. Afonso V em 1463, com a concessão de privilégios a uma povoação que acabaria por receber o nome de Vila Nova de Portimão e ser cercada por muralhas.

Inserida no período de expansão dos Descobrimentos, Portimão cresce com o comércio internacional, dinamizado pela navegação na costa africana.

O terramoto de 1755 traz grandes destruições, seguidas de uma redução da actividade económica que só viria a recuperar novo vigor nos finais do séc. XIX, com o desenvolvimento do comércio e exportação de frutos seco, da actividade moageira, da pesca e da indústria de conserva de peixe, que se prolongaria pelo séc. XX.

Portimão é promovida a cidade em 1924 pelo então Presidente da República, o escritor portimonense Manuel Teixeira Gomes. Nas últimas três décadas, o turismo tem sido o motor de desenvolvimento de Portimão, que hoje se orgulha de ser a segunda cidade mais populosa do Algarve.

No que diz respeito a termos físicos, Portimão é um concelho fortemente delimitado pelos seus mais apreciados aspectos naturais.

A Norte situa-se a serra de Monchique, um local essencialmente termal, apresentando-se como sendo um dos pontos de observação de Portimão e das suas barreiras físicas.

A nascente existe toda uma forte vivência proporcionada pelo rio Aráde, outrora ponto de chegada de barcos de pesca, e mais recentemente utilizado para lazer e chegada e partida de turistas.

A Sul o oceano Atlântico proporciona uma visão esplendorosa, onde no horizonte se misturam os seus tons com os tons do céu, iluminado pela maior fonte de procura; o Sol.

A poente outra barreira natural encerra o concelho, denominando-se ria de Alvor; cada vez mais procurada pela prática de actividades desportivas e sobretudo pelas paisagens que proporciona.



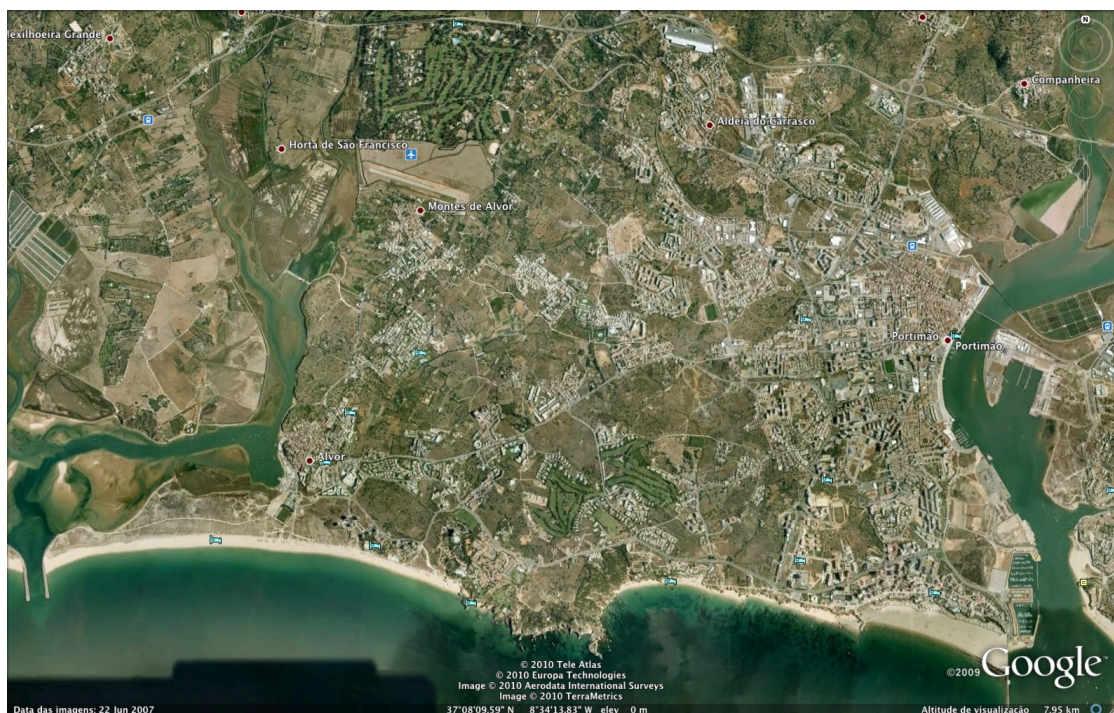
01. imagem rio Aráde (Portimão)



02. imagem foz rio Aráde (marina Portimão)



03. imagem Google earth (município)



04. imagem Google earth (Portimão - barreiras físicas)

Alvor é uma freguesia do concelho de Portimão, com 15,25 km² de área e cerca de 5.000 habitantes, apresentando uma densidade de 330 hab/km².

É um local de tradição marítima e piscatória, de profundas crenças religiosas, assinaladas pela Igreja Matriz, de onde se destaca o seu pórtico principal de grande riqueza decorativa, e esteve sempre sujeita aos fortuitos da faina e infortúnios do mar. Hoje, paralelamente com a pesca de cariz artesanal, a restauração, o comércio e o turismo são as actividades económicas principais.

A ria de Alvor é uma das três zonas húmidas do Algarve e uma das doze do país. A importância que estas zonas têm para a preservação de um ecossistema decisivo para a vida selvagem e natural é atestada pelo facto de lhes ser consagrado um dia mundial e de, em qualquer país civilizado, elas serem objecto de uma protecção extrema que significa um direito comunitário de “non edificandi” total, de que os primeiros defensores são normalmente os próprios autarcas e populações locais.

No caso da ria de Alvor, porém, e apesar de estar denominada como um dos sítios da Rede Natura Portuguesa, não existe até hoje nenhuma classificação legal que a proteja da “protecção” dos autarcas e dos interesses imobiliários da ordem. A explicação oficial reside na incapacidade de entendimento de dois organismos do Estado competentes para tal, o que, obviamente, é um eufemismo para significar a permeabilidade dos tais organismos aos interesses subterrâneos que se movem à volta da ria.



05. imagem Alvor (rua pedonal)



06. imagem Alvor (antiga lota)



07. imagem ria de Alvor



08. imagem ria de Alvor

“...O local, constituído pela extensão e pela elevação do solo, por superfícies aquáticas, por verdura, rochedos ou céu, revestido com os lençóis ou as cabeleiras da vegetação, aberto de perspectivas, cortado de horizontes, é o pasto oferecido pelos nossos olhos aos nossos sentidos, à nossa sensibilidade, à nossa inteligência, ao nosso coração. O local é a base da composição arquitectónica.”

Le Corbusier

O edifício de Residências Assistidas em Saúde está inserido no Plano de Urbanização de UP2 do Alto do Poço e Alvor.

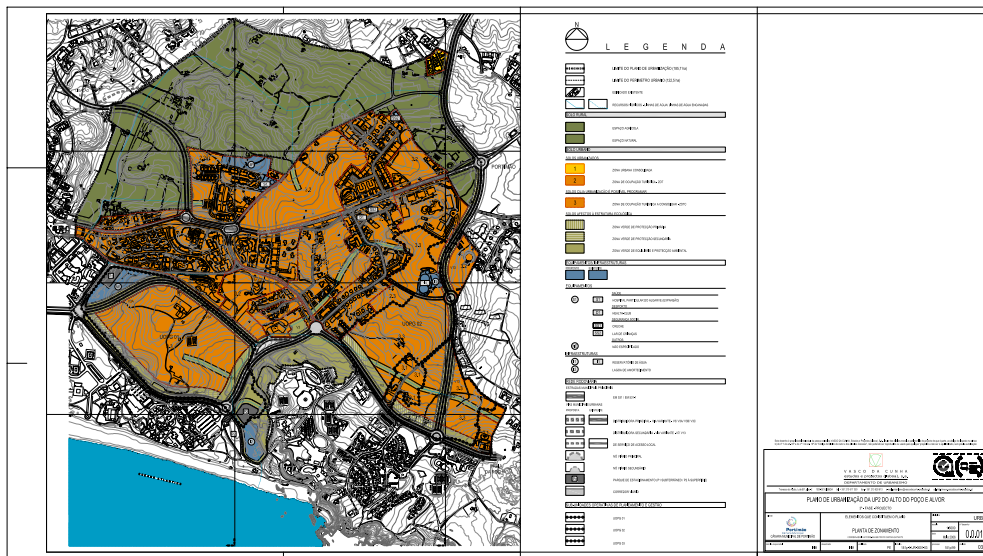
Este Plano de Urbanização tem por objectivos estabelecer o regime de uso do solo através da sua classificação e qualificação, definindo a caracterizando a área de intervenção, bem como a concepção geral da organização urbana e o zonamento para a localização das diversas funções urbanas; privilegiar a consolidação do tecido urbano, integrando e fechando as malhas urbanas existentes, promovendo a sua qualificação ambiental.

O terreno alvo localiza-se numa zona destinada a equipamentos, nomeadamente na área da saúde, denominada de S1, destinando-se à expansão do Hospital Particular do Algarve.

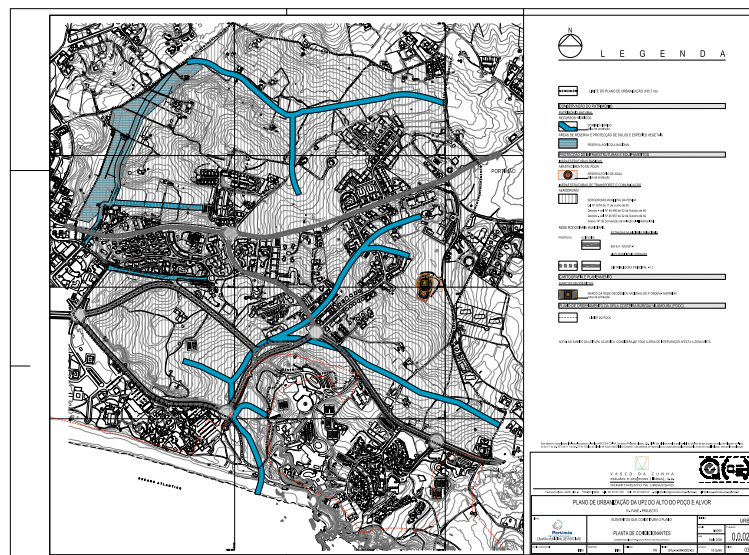
O terreno é delimitado pelo HPA a nascente; a ponte não existe edificado o que permite um aproveitamento significativo das vistas de Alvor e da sua ria; a Norte é inexistente também qualquer tipo de edificado o que permite também tirar partido das vistas mais rurais e da serra de Monchique; e a Sul existem vários lotes de moradias de dois pisos acima da cota do terreno e também se encontra um complexo turístico

composto por vários blocos de edifícios com quatro pisos acima do solo.

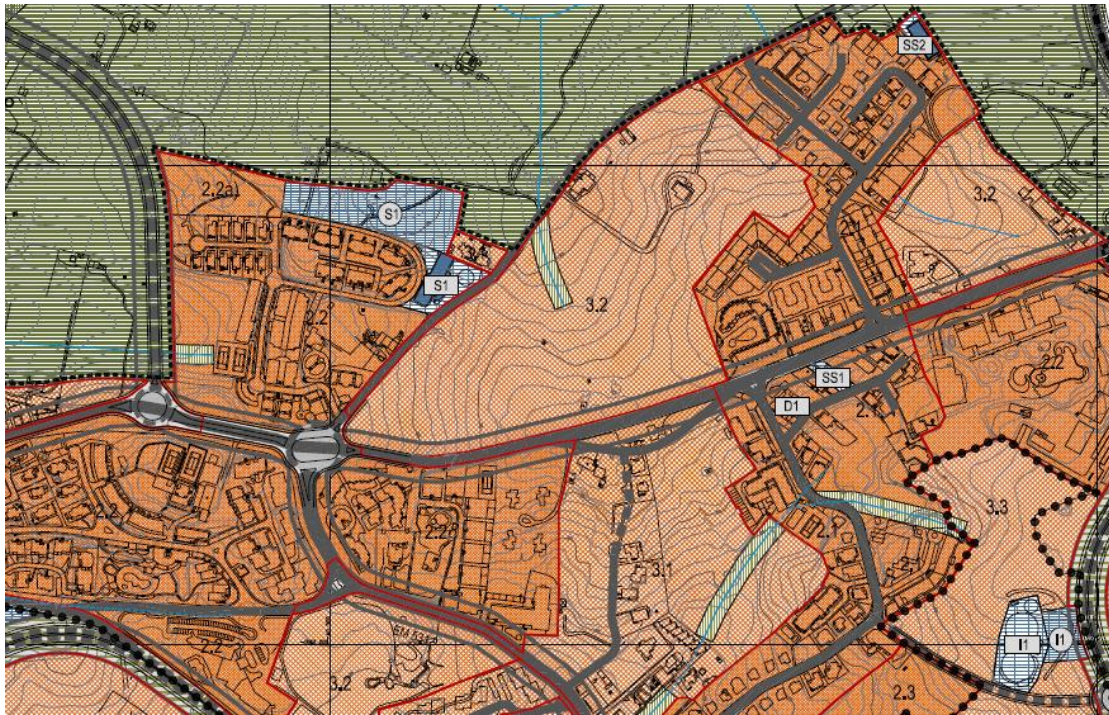
O terreno apresenta uma pendente no sentido de nascente para poente, variando entre as cotas 37,80 e 28,20. O terreno apresenta-se como a fronteira de uma zona edificada e encerra, encerrando um aldeamento turístico e abrindo-se a Norte, tirando partido da vasta vegetação existente, descobrindo um Algarve campestre ainda desconhecido.



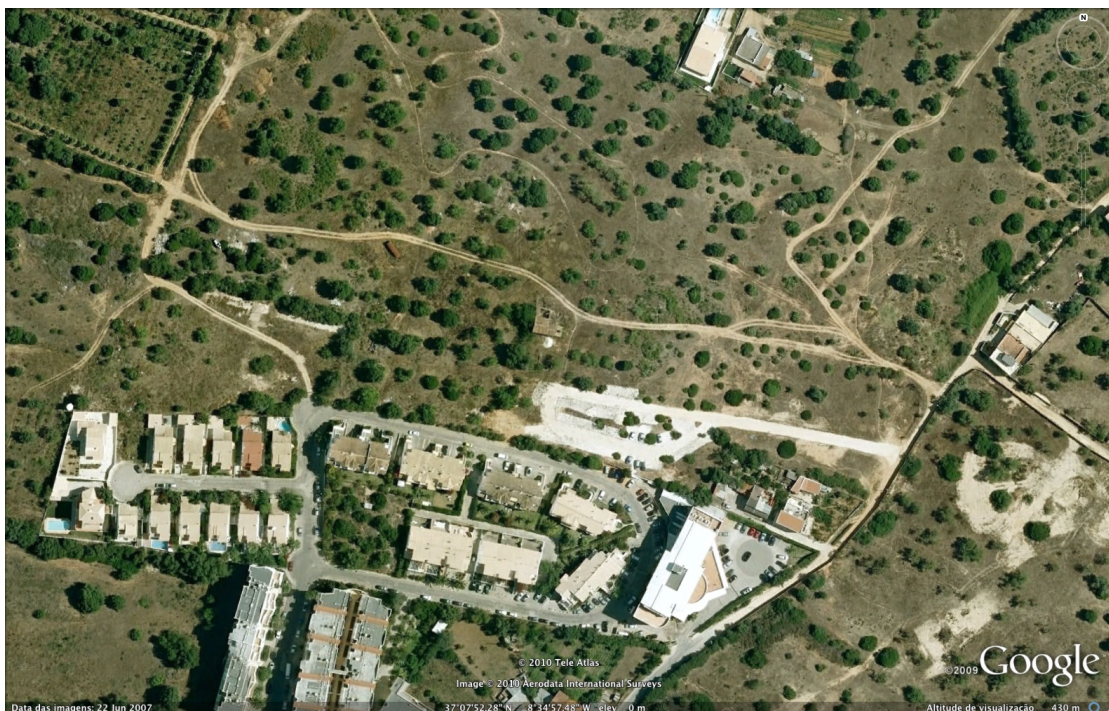
09. planta zonamento UP2



10. planta condicionantes UP2



11. S1 expansão hospitalar



12. imagem Google Earth (terreno alvo e edificado existente)



13. arruamento existente a Sul (nascente)



14. arruamento existente a Sul (poente)



15. terreno alvo (nascente)



16. terreno alvo (poente)



17. terreno alvo (vistas a Norte)



18. terreno alvo (vistas a poente)

VII visita CMR Sul..

Durante o estágio surgiu a oportunidade de visitar o Centro de Medicina de Reabilitação do Sul em São Brás de Alportel.

Na visita fiz uma recolha fotográfica dos espaços de maior utilização como os ginásios; salas de recuperação destinadas à prática de exercícios imprescindíveis no dia a dia como os necessários à higiene pessoal ou simples preparações de refeições; salas de consultas diárias ao nível psicologia clínica; acessos e circulações e também às instalações sanitárias.

A visita permitiu-me observar uma vertente do internamento ao nível da mobilidade condicionada, no que diz respeito à utilização diária e à relação dos seus utentes com os diferentes espaços; assim como compreender de que forma os mesmos são acompanhados no seu exercício diário e reintegrados na sua vida normal.

O CMR Sul assume um papel preponderante ao nível da capacidade motora dos seus pacientes. Todas as salas são equipadas com materiais e utensílios para o ensinamento e encaminhamento dos pacientes sempre com o objectivo de os voltar a inserir no quotidiano diário. Os ginásios, assim como as salas comuns e a piscina interior foram projectadas de forma a terem espaços amplos para uma total abrangência de exercícios.



19. sala de consultas (CMR Sul)



20. sala de exercícios básicos (CMR Sul)



21. ginásio (CMR Sul)



22. ginásio (CMR Sul)



21. quarto conjunto (CMR Sul)



22. piscina (CMR Sul)

VIII Ecologia / Sustentabilidade..

O clima mediterrâneo conjuga temperaturas médias extremamente amenas, variando entre os 18° e 26° graus centígrados, com elevadas amplitudes térmicas, que se apresentam desconfortáveis para a população e agressivas para com os materiais.

O clima em Portugal aparece como um recurso renovável estável, que oferece à sua população condições muito mais próximas das temperaturas e humidades relativas médias consideradas como confortáveis pelo ser humano, algo que não parece acontecer em grande parte dos países europeus. Será assim fundamental explorar este recurso ao criar através da construção condições de salubridade e de conforto no interior dos edifícios, minimizando consideravelmente as necessidades energéticas.

Muitas novas doenças e alergias que afectam, sobretudo, o foro respiratório têm origem num facto recente ou seja, as pessoas passam mais de 90% do tempo em espaços interiores que, para garantirem a salubridade do ar interior, se tornaram cada vez mais estanques, mais compactos e dependentes de sistemas de ventilação Mecânica ou de ar condicionado. Em muitos dos casos, os sistemas de ventilação artificial são o mais importante factor de contaminação do ar interior. Os sistemas de ventilação e de ar condicionado são nocivos para a qualidade do ar sobretudo porque acumulam toxinas e em espaços inacessíveis à manutenção, criam condições em que o grau de humidade e temperatura são propícios ao desenvolvimento de bactérias, de fungos e de outros microrganismos que contribuem negativamente para a saúde. Como resposta, uma boa ventilação natural, que pode ser regulada pelo utilizador do espaço, é possível melhorar a qualidade do ar interior e regular

igualmente o conforto e melhorar a qualidade do ar interior e regular igualmente o conforto térmico nesse espaço.

Quando se torna necessário complementar a ventilação natural com sistemas de ventilação artificiais, para garantir as renovações de ar necessárias, é importante que o seu dimensionamento seja correcto e sobretudo que a sua manutenção seja adequada.

A permeabilidade das superfícies em contacto com o ar interior pode igualmente contribuir para uma melhor qualidade. Sob este aspecto é importante permitir que o edifício respire do interior para o exterior.

O conforto ambiental e a qualidade do ar são os factores mais relevantes para salvaguardar a saúde e o bem estar das pessoas. A ausência de conforto é extremamente perturbadora e uma reduzida qualidade do ar pode implicar a manifestação de doenças.

O conforto térmico é uma condição importante a alcançar para o bem estar, para a saúde e , consequentemente, para a desejada longevidade. O desconforto é um indicador importante para a saúde, porque é o primeiro sintoma que alerta para o facto das condições não serem adequadas. O regulamento das características de comportamento térmico apresenta o conforto térmico como um direito das pessoas e estabelece um patamar mínimo que deve ser atingido em todos os edifícios habitacionais. Associado ao conforto térmico será também quantificado o consumo de energia que é necessário para garantir esse conforto, existindo um valor máximo autorizado.

O conforto acústico é uma condição importante para alcançar o bem estar, a saúde e consequentemente a longevidade. O desconforto acústico tem uma forte influência sobre a capacidade de concentração, condicionando a produtividade. Posto isto, em edifícios habitacionais, é importante que os pavimentos sejam flutuantes, para evitar que os ruídos de percussão que resultam do bater dos

saltos altos no pavimento sejam transmitidos para outras residências. Para cumprir o regulamento do ruído e para otimizar o isolamento acústico entre fracções autónomas e entre estas e as áreas de utilização colectiva, para além dos acabamentos interiores, devem ser construídas duas paredes de tijolo de 11 cm, com 5 cm de lã de rocha entre os dois panos de tijolo.

O conforto visual é uma condição igualmente fundamental a alcançar para promover ao bem estar e a saúde.

Esse conforto é determinado pelo panorama da habitação ou do espaço em função do exterior. É também determinado pela iluminação natural captada pelos olhos, receptores sensíveis e complexos. Apesar de nem toda a radiação solar ser benéfica para o ser humano, a luz natural emitida pelo sol, é a que melhor é assimilada e que menos cansaço proporciona. As áreas envidraçadas, cujos vidros respeitem as especificações técnicas adequadas, no sentido de contribuírem para a optimização do desempenho energético-ambiental do edifício, permitem uma penetração de radiação solar benéfica para os utilizadores. Numa habitação, o conforto visual carece de um sistema de controlo operável pelos utilizadores, uma vez que o dimensionamento das áreas envidraçadas contempla a iluminação natural necessária em dias encobertos, quando a radiação disponível à superfície da terra é muito inferior àquela que existe em dias de céu limpo e, nestes, a radiação solar que atravessa as mesmas áreas envidraçadas poderá ser muito superior à pretendida. Assim, é importante poder orientar o elemento sombreador de forma a olhar a paisagem sem fazer entrar a radiação solar indesejada.

Um factor que aumenta a eficiência dos sistemas de energia é a sua centralização, à escala de um edifício singular. É edifícios de habitação é muito benéfico, sob a perspectiva energético-ambiental, criar-se um sistema centralizado para o aquecimento das águas

quentes sanitárias e para o aquecimento central. A energia necessária para fornecer a todos os utilizadores no edifício, o serviço de água quente sanitária e de aquecimento central será consideravelmente inferior à necessária quando os sistemas são individuais, por habitação. Outro benefício da centralização dos sistemas energéticos nos edifícios é a possibilidade de se eliminar o gás do interior da habitação, o que contribui consideravelmente para a qualidade do ar. Sistemas centralizados tornam-se ainda mais atractivos, do ponto de vista energético-ambiental, quando são associados a sistemas solares térmicos e dão prioridade ao contributo das energias renováveis.

“...Uma escala liga-se aos empreendimentos, uma escala que é de época, medida do espírito, medida dos meios técnicos e dos poderes de comando. Escala dos empreendimentos, magistral se se quiser, hoje, sob o impulso das técnicas cujo poder comparado com o passado é quase ilimitado. São as velocidades Mecânicas que reagem sobre a dimensão dos objectos a construir.”

Le Corbusier

Após reuniões com o requerente, deu-se início ao desenho de projecto.

No seguimento do plano de urbanização, foi projectada uma via de acesso ao lote de terreno, com o objectivo de criar acessibilidade e continuidade do mesmo aos restantes terrenos vizinhos. Dado a existência de um arruamento a Sul, a nova via de acesso foi projectada a Norte do terreno para um melhor enquadramento e aproveitamento máximo do terreno.

A cota de soleira do edifício é de 37 metros, respeitando a pendente do terreno, e devido também ao local de entrada no mesmo.

A entrada ao edifício é feita no piso de rés do chão por Norte, onde se localiza a recepção, e toda a parte administrativa composta por gabinete de direcção, gabinete de secretaria e sala de reuniões. O átrio faz a ligação a toda a circulação horizontal e vertical. As zonas comuns como o refeitório, sala de convívio e bar localizam-se no rés do chão a nascente, sendo esta zona aberta ao exterior convidando à harmonia solar. Na zona a poente no rés do chão localizam-se as residências para pessoas com mobilidade condicionada, aproveitando a proximidade com todas as zonas públicas, assim como duas salas médicas precedidas de

recepções e colunas de apoio aos serviços e banho assistido. O átrio interliga-se com uma zona de pé-direito duplo, com o objectivo de criar envolvimento ao nível do piso -2 onde se localizam as salas pedagógicas assim como uma sala de conferências que tem como objectivo ser uma sala multiusos, servindo também como capela. Neste piso localiza-se a nascente toda uma componente de serviços, dando lugar à lavandaria, farmácia, apoio à cozinha e ainda uma parte técnica constituída por quadro geral, zona de geradores, zona de PT e zona de depósitos de águas quentes sanitárias. Esta zona técnica é acessível pelo exterior, sendo usada exclusivamente pelos funcionários do edifício. A nascente do piso -1, e sendo uma das exigências do cliente localiza-se uma zona de Spa, constituído por balneários, ginásios para fisioterapia e aulas de ginástica acompanhada, salas de massagens com zona de relaxamento, piscina interior, sauna e banho turco. O piso -2 tem acesso a poente para os utentes, sendo destinado a estacionamento, onde se localizam ainda os balneários dos funcionários e um armazém de apoio.

No que diz respeito aos pisos acima do rés do chão, situam-se as residências assistidas assim como duas salas médicas por piso, salas para convívio e trabalhos manuais dos utentes, e também salas de repouso e apoio aos funcionários.

Os alçados resultam da articulação das plantas, assim como fundamentalmente das orientações e aos factores naturais.

Ao nível do alçado Sul, o objectivo passa por torná-lo o máximo linear, estático e demarcado de piso para piso, sendo um alçado preenchido com muito vidro, aproveitando a luz natural e também o aquecimento activo, tirando partido das vistas de Alvor e do oceano. Ao nível do sombreamento desejado, todas as tipologias a Sul têm um pano em ripado de madeira, elemento este móvel que corre toda a fachada. O alçado Norte é um pouco mais articulado no que diz respeito aos vãos envidraçados mais reduzidos

que emolduram a paisagem campestre. A conjugação dos vãos provém da legislação contra riscos de incêndio e também da existência dos ventos fortes e frios provenientes de Norte. O alçado Oeste resulta da articulação em planta ao nível das circulações delimitadas com um vão assumidamente vertical, e privacidade no que diz respeito às residências. O alçado Este resulta igualmente da configuração das plantas, destacando-se a verticalidade do volume das salas de convívio existentes.

O edifício de residências assistidas em saúde caracteriza-se como sendo um edifício maciço, de linhas regulares e coordenadas, proporcionando ritmo e/ou movimento. Trata-se de uma conjugação de peças ou pisos que se encaixam ao sabor da relação entre espaços interiores, que procuram criar harmonia nas pessoas que o percorrem e vivenciam diariamente.

O funcionamento do edifício como um todo, obriga a um estilo de vida, a uma rotina que não se pretende monótona, mas sim um seguimento de uma linha orientadora de regresso ao quotidiano.

No fundo, a identidade dos espaços que vão ser habitados e utilizados, estimulam a sensação de pertença a esse lugar. Se os utentes se identificam com os lugares em que passam o seu tempo, o comportamento perante esses espaços e perante as outras pessoas que com elas partilham os espaços será certamente mais positivo.

A durabilidade dos espaços também estimula uma sensação de serenidade, e confiança e de continuidade.

Estas emoções de fundo tornam-se ainda mais fundamentais para equilibrar os estímulos momentâneos e efémeros que invadem os sentidos e que levam a actuar de forma menos sustentável.. O edifício de residências assistidas em saúde salvaguardou a sua identidade de acordo com uma série de medidas e soluções ecológicas, adoptadas em função do resultado pretendido de acordo com o capítulo anterior.

X Conclusão..

Em função ao plano proposto inicialmente, e esperançado num projecto revelador de início de actividade profissional, foi com empenho que enfrentei todos os obstáculos criados. Aprendi, um pouco no seguimento da vida académica, que um projecto de arquitectura se faz de avanços e recuos.

Concluí fundamentalmente que todos os projectos / trabalhos devem ser confrontados com a mesma atitude de responsabilidade e empenho que a profissão e o mundo de trabalho assim o pretende.

Este edifício permitiu um contacto com clientes que tinham ideias objectivas no que pretendiam com as suas intenções, dando sempre abertura a factores que lhes permitissem beneficiar o seu projecto.

Com naturalidade e empenho acabei por me aperceber que o edifício correspondeu aos objectivos iniciais por mim propostos, sendo alvo de boas críticas por parte dos requerentes.

Em termos de metodologia de trabalho e mesmo de percepção da realidade profissional, apreendi vários factores como métodos de pesquisa, de relacionamento com clientes e acima de tudo responsabilizar-me pela condução, desenvolvimento e execução de um plano de trabalho.

O resultado vem no seguimento da sempre fundamentada procura de solucionar e projectar o melhor edifício possível para os fins a que se dispõe, ou seja, permitir aos seus utentes uma vida harmoniosa no seu contexto.

XI Bibliografia..

CONSIGLIERI, Victor – As Metáforas da Arquitectura Moderna: Editorial, Lda., 2007.

LE CORBUSIER – Conversa com os estudantes das escolas de arquitectura: Fundação Le Corbusier, 1993

POPPER, Karl R. – Em busca de um Mundo melhor: Fragmentos, 1992.

RUSS, Jacqueline – A aventura do pensamento europeu: Terramar. 1995.

TIRONE, Livia – Construção Sustentável: Dinalivro, 2007.

SIZA, Álvaro – Imaginar a Evidência: Edições 70, 1998.

Índice..

I Prefácio..	pág. 1 e 2
II Introdução..	pág. 3 e 4
III Sociedade 65..	pág. 5 a 10
IV Portimão..	pág. 11 a 14
V Alvor..	pág. 15 a 17
VI Terreno / up2..	pág. 18 a 24
VII visita CMR Sul..	pág. 25 a 28
VIII Ecologia / Sustentabilidade..	pág. 29 a 32
IX Edifício..	pág. 33 a 35
X Conclusão..	pág. 36
XI Bibliografia..	pág. 37
XII Peças Desenhadas..	pág. 0.00 a 0.11