



Instituto Politécnico
de Castelo Branco
Escola Superior
de Artes Aplicadas

Projeto de Design de Interiores de Centro de Dia Remodelação do Edifício Liga dos Amigos dos Enxames

Diana Isabel de Jesus Masceiras

Nº 20170442

Orientador

Joaquim Bonifácio

Proposta final de curso apresentado à Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciado em Design de Interiores e Equipamento, realizada sob a orientação científica do Professor Adjunto do orientador Doutor Joaquim Manuel de Castro Bonifácio da Costa, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Julho 2020

Composição do Júri

Presidente do júri

Ana Mónica Pereira Reis de Matos Romãozinho

Professora Doutora, Adjunto da Escola Superior de Artes Aplicadas

Vogais

Arguente: José Gomes Simão

Professor Especialista, Adjunto da Escola Superior de Artes Aplicadas

Orientador: Joaquim Manuel de Castro Bonifácio da Costa

Professor Doutor, Adjunto da Escola Superior de Artes Aplicadas

Dedicatória

Dedico este projeto aos meus pais e ao meu irmão, por serem o melhor exemplo de força, de coragem, esforço e dedicação, por me terem dado o sustento para continuar os estudos.

Em especial, dedico ao meu pai que desde sempre o observei a construir a nossa casa, e que por tantos dias que o observei, cresceu a necessidade de fazer parte do processo de uma construção, não pela arquitetura dos edifícios mas pela arquitetura dos interiores em criar espaços interiores, e à minha mãe por se ter tornado uma mulher de força, pela nossa amizade ter crescido e o meu orgulho por ela ser maior a cada dia.

Agradecimentos

A realização deste projeto deve-se a várias pessoas que me ajudaram desde o início e tornaram este projeto possível.

Quero agradecer em primeiro lugar ao meu orientador Joaquim Bonifácio, pela orientação e confiança ao longo do projeto.

A todos os professores desta instituição por todos os ensinamentos e aprendizagens ao longo destes três anos.

Agradeço ao Sr. Adelino Zacarias, presidente da Comissão de Festas da Liga dos Amigos de Enxames, pela sua preocupação, pela disponibilidade em fornecer as plantas do edifício, e por me ter dado a possibilidade de visitar o interior do edifício da Liga sempre que precisei.

Agradeço à minha amiga Cristiana Brites, estudante em Animação Sociocultural aplicada à Gerontologia, pela disponibilidade em fornecer-me bibliografia sobre o envelhecimento e o idoso.

Agradeço à minha cunhada Cristiana Mota, licenciada em Fisioterapia, mestranda em Fisioterapia em condições músculo-esqueléticas, exercendo fisioterapia como profissão, que me ajudou a entender como os idosos se sentem com a fisioterapia, a envolvimento da área nos centros de dia/lar de idosos como também os equipamentos principais a serem utilizados.

Agradeço especialmente à minha madrinha Susana que sempre se disponibilizou em ajudar-me e a dar os melhores conselhos.

Agradeço a todos os amigos que me acompanharam nesta vida universitária, especialmente ao grupo criado por dez amigas, as “10 Mosqueteiras”, pelas palavras amigas, pela ajuda, pelas bebedeiras, e acima de tudo por estarem sempre lá quando precisei.

Muito obrigada!

Resumo

No contexto de projeto final na Licenciatura de Design de Interiores e Equipamento, este trabalho resume os conhecimentos adquiridos e aplicados durante estes três anos.

Apresento o projeto de remodelação do edifício sede da Liga dos Amigos dos Enxames, situado na freguesia de Enxames. O edifício foi construído com o intuito de apoiar a comunidade e instituir e marcar posição como freguesia independente desagregando-se da freguesia da Fatela.

O edifício é pouco utilizado nos dias de hoje e alberga o Posto Médico da aldeia, proponho remodelar o espaço para que o Centro de Dia Nossa Senhora do Fastio, pertencente à freguesia, se instalasse neste espaço, oferecendo melhores condições e bem-estar aos utentes que dele poderão usufruir. Por isso, integrando o plano inicial de um grupo de jovens pelo qual foi criado este edifício sede da Liga em apoiar a população, devolvia esta idealização para dar resposta aos problemas que o centro de dia apresenta, ajudando assim a população idosa.

Palavra chave:

Design de Interiores; Remodelação; Centro de Dia; Memórias; Bem-estar.

Abstract

In the context of the final project for the Graduation in Interiors and Equipment Design, this paper resumes all the knowledge acquired during the last three years.

I present the project of remodeling the building Liga dos Amigos de Enxames, situated in parish Enxames. This building was built to support the community and to establish the disintegration between two parishes.

This building is barely used nowadays and harbors the Medical Post of the village, I propose remodeling the space so that the Day Center “Nossa Senhora do Fastio”, which belongs to the parish, to be located in this space, offering better conditions and well being for the users, that could take advantage of it. Therefore integrating the initial plan from a group of young people in which this building Liga dos Amigos creation intended the support for the population, redelivering this idealization with the purpose of giving an answer for the present problems in the Day Center, thus helping elderly population.

Keywords:

Interior Design; Remodeling; Day Care; Memories; Well-being.

Índice Geral

1.Introdução.....	1
2. Capítulo I - Anteprojeto	3
2.1 Definição do problema	3
2.2 Contextualização do projeto	4
2.2.1 Localização	4
2.2.2 Edifício Sede Liga dos Amigos de Enxames	4
2.3 Fundamentação e Justificação	6
2.4 Objetivos.....	8
2.5 Metodologia Projetual	9
2.6 Calendarização	11
2.7 Pesquisa.....	11
2.7.1 O que é um Centro de dia?.....	11
2.7.2 Idoso e o envelhecimento.....	12
2.7.3 Importância da fisioterapia na terceira idade	13
2.7.4 Mobiliário Geriátrico	14
2.8 Casos de Estudo	16
2.8.1 Centro de Dia Sarriá, Barcelona – Espanha.....	16
2.8.2 Lar de Idosos Willibrord – Nova Zelândia.....	17
2.8.3 Centro de Dia e Lar Nossa Senhora da Graça dos Degolados, Campo Maior – Portugal.....	18
2.8.4 Residência sénior “Bellavida”, Aveiro – Projeto interior criado pela empresa “Interdesign”.....	19
3. Capítulo II - Proposta.....	21
3.1 Universo de utilizadores	21
3.2 Inspiração	21
3.3 Conceito	22
3.4 Legislação Aplicável.....	23
3.5 Análise do edifício	23
3.6 Proposta	24
3.6.1 Acabamentos e Revestimentos	30

3.6.2 Equipamentos	32
3.6.3 Iluminação	33
4. Conclusão	34
5. Bibliografia	35
6. Webgrafia	35
7. Anexos	37

Índice de Figuras

Figura 1, 2 - Alçado principal; Alçado lateral esquerdo	5
Figura 3, 4 - Alçado lateral direito; Alçado posterior	5
Figura 5 - Vista aérea da Freguesia de Enxames com indicação do edifício sede Liga dos Amigos de Enxames	5
Figura 6, 7 - Salão Polivalente	7
Figura 8, 9, 10 - Cozinha inacabada existente no edifício; Casa de banho feminina; Casa de banho masculina	7
Figura 11 - Vista aérea do espaço envolvente onde se localiza o edifício com zona de lazer com campo de futsal	7
Figura 12, 13 - Sala de atividades, Centro de Dia Sarriá	16
Figura 14, 15 - Sala de atividades, Centro de Dia Sarriá	17
Figura 16, 17, 18 - Lar de Idosos - Nova Zelândia	17
Figura 19, 20 - Centro de Dia e Lar Nossa Senhora da Graça dos Degolados, Campo Maior	18
Figura 21, 22 - Centro de Dia e Lar Nossa Senhora da Graça dos Degolados, Campo Maior	19
Figura 23, 24 - Residência Sénior Bellavida, Aveiro	19
Figura 25, 26 - Residência Sénior Bellavida, Aveiro	20
Figura 27 - Moodboard de estético	21
Figura 28 - Moodboard conceito	22
Figura 29 - Alçado alterado	23
Figura 30 - Planta de Existente	24
Figura 31 - Planta de Alterações	25
Figura 32 - Render 3D, hall de entrada	26
Figura 33 - Render 3D, sala de convívio	26
Figura 34 - Planta de proposta	27
Figura 35 - Render 3D, sala de convívio	28
Figura 36 - Render 3D, zona de fisioterapia	28
Figura 37 - Corte BB'	29
Figura 38 - Corte DD'	29
Figura 39 - Render 3D, zona de refeições	30
Figura 40, 41, 42 - Poltrona “Cuca”; Cadeira “Galb”; Equipamento feito à medida, vista frontal e vista de cima	31
Figura 43 - Render 3D, zona de refeições	32
Figura 44 - Render 3D, sala de convívio	32
Figura 45, 46, 47 - Luminária aplique de teto saliente com luz difusa; Candeeiro pé “Lure Natural”	33
Figura 48 - Esboço da disposição espacial da cozinha	37
Figura 49, 50 - Esboço do hall de entrada; Estudo sobre escadas	37

Figura 51 - Ilustração sala de convívio	37
Figura 52 - Estudo de cor render 3D	38
Figura 53 - Estudo de cor render 3D	38
Figura 54 - Estudo de cor dos materiais nas poltronas render 3D	38

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Organograma do projeto	10
Tabela 2 - Calendarização do projeto.....	11

1. Introdução

No âmbito da unidade curricular de Projeto, da licenciatura de Design de Interiores e Equipamento, serve a presente proposta de projeto final na área de design de interiores, de uma remodelação do edifício sede Liga dos Amigos de Enxames, situado na freguesia de Enxames, concelho do Fundão, Castelo Branco.

Em resposta a um problema existente no centro de dia Nossa Senhora do Fastio de Enxames, pela falta de condições e principalmente de bem-estar em relação aos utentes, funcionários e outros.

De forma a responder a estas necessidades, propunha que o centro de dia passasse para o edifício sede da Liga dos Amigos de Enxames. O edifício terá capacidade para compreender sala de convívio, sala de refeições, instalações sanitárias projetadas para mobilidade condicionada, zona de fisioterapia, escritório, lavandaria, casa de banho para os funcionários e cozinha.

O principal objetivo deste projeto é resolver um problema de condições e de bem-estar e ceder um espaço dedicado a fisioterapia, uma terapia que cada vez mais é importante na vida dos idosos e deve estar presente.

O projeto começou pela recolha de informação relativamente ao edifício, como é que um centro de dia funciona, cuidados a ter com a escolha de mobiliário, dar resposta às necessidades dos utentes. Tive a oportunidade de ter elementos familiares e amigos que estão ligados ao ramo da fisioterapia, animação sociocultural e assistente social, que tiveram e continuam a ter contacto com idosos diariamente, foi-me possível questioná-los sobre todas as dúvidas que iam aparecendo sobre os idosos, desde atitudes, comportamentos, formas de estar e o mobiliário.

A questão do mobiliário foi a que levantou mais questões e incompreensões, porque a escolha das poltronas e cadeiras não podiam ser qualquer uma. Estas tinham de corresponder às necessidades dos utilizadores, e assim, constatou-se que o mobiliário geriátrico seria o mais indicado. De certa forma, causou alguma confusão porque no ponto de vista estético não iria de encontro ao conceito de criar um espaço agradável sem que o definíssemos como um centro de dia inóspito, surgiu o conceito de design emocional, que resumidamente, questiona a forma com olhamos para os objetos, como eles nos fazem sentir e a perceção com que ficamos deles. Continuando na linha de pensamento, outra questão foi desenvolvida, na pesquisa de casos de estudo observaram-se conceitos diferentes em relação ao mobiliário em diferentes espaços, ambos tinham como público-alvo a terceira idade, e

Existe uma diferença relativa entre residências sénior e lares de idosos, as primeiras apresentam uma estética fora do contexto hospitalar que por vezes nomeamos a um lar de idosos, este abrange maioritariamente indivíduos mais debilitados e que apresentam o mobiliário geriátrico, equipamentos que são designados e indicados na geriatria, é o indicado para responder às suas necessidades. A diferença entre estes é não só a questão monetária, mas sim o estado de saúde dos idosos, e isso foi outra das questões que fizeram complementar a fase da pesquisa. Cada vez mais, existem programas de saúde e de bem-estar dedicados à terceira idade de forma a

proporcionar-lhes uma vida mais ativa e futuramente menos problemas de saúde. Por isso, para este projeto foram consideradas todas as questões que foram apresentadas.

Idealizou-se um espaço relacionado com o meio rural e a natureza, numa combinação de tons castanhos e verdes muito presentes no exterior.

O documento está organizado em dois capítulos, no primeiro no qual são esclarecidas as dúvidas apresentadas e, no segundo o desenvolvimento do projeto e da proposta.

2. Capítulo I - Anteprojeto

2.1 Definição do Problema

Tendo em consideração o cenário atual de Portugal, cada vez mais a taxa de envelhecimento cresce e, cada vez mais, em maior quantidade pessoas idosas são colocadas em lares ou centros de dia, dependendo da necessidade de cada um. Estas instituições muitas vezes são lugares que apresentam uma imagem agradável, acolhedora e segura perante os utentes, por outro lado, são descritos como lugares deprimentes e sem condições de bem-estar, por isso, a população só recorre a estes lugares numa enorme necessidade, por exemplo, em situações de doença, incapacidade e por falta de tempo dos cuidadores, segundo os meus avós, ir para um lar seria o culminar do fim das suas vidas, têm na sua ideia que iriam passar o dia todo sentados nos cadeirões a ver televisão.

Uma das estratégias mais adotadas pelos lares é empregar animadores socioculturais para desenvolver atividades de animação e incentivar a interação entre os utentes, a questão é, em muitos lares, no espaço onde os utentes passam o seu dia não existem estímulos para fazerem desenvolverem *hobbies* ou atividades, por exemplo, ler um livro, fazer tricô e jogar às cartas. Exemplo disso é o lar onde o meu avô se encontra que, na sala comum só existe a televisão como estímulo de entretenimento, e somente uma mesa onde a animadora sociocultural desenvolve atividades. É um espaço que por si só é vazio, a sala só é ocupada pelos cadeirões em relação ao mobiliário, por outro lado, deve-se ao facto dos lares terem capacidade para x idosos e numa sala excederem o número máximo de pessoas que a pode ocupar.

A imagem que se cria dos lares e centros de dia, evidencia-se pela fase inicial a que estes se destinam, segundo os seus processos e critérios de admissão, as instituições presumem que a maior parte dos utentes sejam pessoas acamadas que já não despertam o seu bem estar emocional e físico, não existindo assim preocupação em criar ambientes benéficos para todos os utentes, para aqueles que ainda mantêm um envelhecimento ativo e para aqueles menos ativos. Estes lugares desenvolvem-se com base nos mais necessitados, ignorando de certa forma os que mantêm ainda uma vida saudável e consciente.

É de facto importante, que á partida os lares e centros de dia mantenham uma estratégia definida para acomodar utentes independentes, semi-independentes e dependentes, possibilitando haver espaços diferenciados para responder às necessidades de cada grupo.

2.2 Contextualização do projeto

2.2.1 Localização

O edifício sede da Liga dos Amigos dos Enxames, localiza-se na Freguesia dos Enxames, pertence ao concelho do Fundão, distrito de Castelo Branco, a freguesia distancia-se do seu concelho cerca de 13 quilómetros.

A aldeia dos Enxames encontra-se situada num vale entre duas serras, a Serra da Gardunha e a Serra da Canaveira. O seu nome é normalmente associado ao conjunto de abelhas ou à quantidade de pessoas que se juntou aquando da sua repovoação.

Há muitos anos, em épocas bastantes remotas, data-se que no século XIII teve a sua primeira ocupação, tendo sido um lugar apontado com ligações à igreja e às rendas. A freguesia beneficiou do foral, dado por D. Manuel a Sortelha, datado a 1 de junho de 1510, no qual tinha sido integrada até à sua extinção.

Foi a 30 de junho de 1989 que a aldeia foi criada, estando nos anos passados agregado à freguesia mais próxima, a Fatela, tornando-se uma freguesia independente até aos dias de hoje.

Todos os Enxamenses dispõem de uma horta, produzem todos os géneros de hortícolas, principalmente espécies leguminosas existindo também pomares e olivais¹. É um povo que vive bastante da agricultura, tal como nas freguesias ao redor. Apresenta uma população de cerca de 520 habitantes, sendo 172 cidadãos idosos, a partir dos 65 anos, segundo os censos de 2011².

2.2.2 Edifício Sede Liga dos Amigos de Enxames

Com o objetivo de promover atividades lúdicas e desportivas que dinamizassem a aldeia, um grupo de conterrâneos em conjunto com algumas entidades competentes, deram vida à associação da Liga dos amigos de Enxames.

Quando esta associação surgiu, os Enxames tratavam-se ainda, de uma aldeia anexa à freguesia da Fatela. O nascimento da Liga dos amigos poderá ter tido algum peso na passagem dos Enxames a freguesia, e, talvez tenha até surgido com esse objetivo. Na liga eram realizados eventos, tais como, "A corrida de burros", rali, festas dos santos populares, baile de carnaval, magusto, etc. Além de tudo isto, era também ali que laborava a rádio clube dos Enxames.

Todos estes motivos justificavam não só a passagem dos Enxames a freguesia como também a construção de um edifício sede que fosse constituído por um

¹ Consultado a 2 fevereiro de 2020. Disponível em: <http://jf.jf-enxames.com/index.php/historia>

² Consultado a 2 fevereiro de 2020. Disponível em: <https://censos.ine.pt>

salão de festas, cozinha e casas de banho. Mais tarde, além de muitos outros anexos, o edifício foi preparado para o funcionamento do posto médico. Desta forma, as diferentes faixas etárias tinham um espaço para se divertirem e podiam participar nos diversos eventos sem se terem de dispersar por outras terras, ou deslocarem-se para a cidade em busca de entretenimento.

Com o passar dos anos, além da emigração, também a diminuição das festas e a presença de menos jovens na freguesia, deram lugar à falta de aproveitamento deste espaço, que se tornou grande demais para aquilo que realmente é necessário.



Figura 1, 2 - Alçado principal; Alçado lateral esquerdo
Fonte: Autor



Fonte: Autor



Figura 5 - Vista aérea da Freguesia dos Enxames com indicação do edifício sede Liga dos Amigos dos Enxames

Fonte: GoogleMaps

2.3 Fundamentação e Justificação

O motivo pelo qual proponho fazer remodelação do edifício sede da Liga dos Amigos dos Enxames e transitar o Centro de Dia Nossa Senhora do Fastio para este edifício, resultou de muitas vezes ouvir a minha avó mencionar as condições a que se encontra sujeita no centro de dia e também porque reconheço a falta de condições. O Centro de Dia Nossa Senhora do Fastio encontra-se na localidade de Enxames e sendo residente nesta freguesia facilitou e possibilitou-me reconhecer ambos os espaços e proceder na investigação do projeto.

O espaço onde os utentes permanecem a maior parte do dia, no centro de dia, é uma sala com pouco mais de 48m², com sofás encostados às paredes e as mesas dispostas no meio da sala, permitindo somente o espaço de circulação entre os sofás e as mesas. Muitas vezes os utentes durante as refeições de almoço, já sentados, têm de chegar para a frente a cadeira ficando com o corpo entre a mesa e a cadeira apertados ao ponto de ficarem desconfortáveis, para que, as funcionárias com o carrinho das refeições possam circular, posto isso, são apresentados aqui dois problemas principais, a falta de espaço para circulação e o bem-estar dos utentes.

Sendo que, esta localidade apresenta um Centro de Dia, e como é uma necessidade essencial à população mais idosa um espaço onde poderão ocupar o seu dia, o edifício sede da Liga dos Amigos apresentou ser o único edifício que pouco é utilizado, para passar a ser ocupado pelo centro de dia, o edifício é numa parte ocupado pelo Posto Médico.

O edifício está localizado na entrada da freguesia, apresenta uma vasta área exterior para estacionamento e de fácil acesso a ambulâncias em caso de emergência.

Primeiramente, a área a utilizar seria de 292,95 m², não incluindo a zona do Posto Médico, no piso 0 possui um salão polivalente de grandes dimensões, em que poderia ser usado para zona de refeições e zona de estar, três casas de banho que ergonomicamente não são adaptadas em que seriam adaptadas para mobilidade reduzida e uma delas com banheira, existem duas salas e uma cozinha inacabada. No piso 0 estaria ainda o escritório da direção como também a sala de enfermagem e fisioterapia, no piso -1 encontra-se a garagem, uma casa de banho e duas salas, que iria ser usado para a cozinha e lavandaria.



Figura 6,7 - Salão Polivalente
Fonte: Autor



Figura 8, 9, 10- Cozinha inacabada existente no edifício; Casa de banho feminina; Casa de banho masculina
Fonte: Autor

A Liga apresenta uma vasta área exterior com zona de lazer e campo de futsal onde os utentes poderiam usufruir do espaço.

Segundo, pretendo priorizar o bem-estar dos utentes, disponibilizando-lhes um ambiente confortável onde eles se sintam em casa.

Por fim, este edifício localiza-se ao lado de uma associação de festas, não existirá problema na proximidade entre centro de dia e o edifício ao lado usado, normalmente há duas festas por ano e como é já habitual, o centro de dia encarrega-se de levar os utentes a almoçar nas festas, como também a assistir às atuações do rancho folclórico ou concerto de bandas, assim, os utentes participam nos convívios com a comunidade da freguesia.



Figura 11 -Vista aérea do espaço envolvente onde se localiza o edifício com zona de lazer com campo de futsal
Fonte: <https://enxames.com>

2.4 Objetivos

O objetivo principal que estimulou antes de tudo na concretização do projeto, foi a importância do bem-estar do indivíduo, neste caso a população idosa.

Os lares e centros de dia são muitas das vezes lugares que transmitem sensações de desconforto, é por isso, que familiares receiam colocar os seus entes queridos num ambiente que à vista é pouco acolhedor, são espaços que transmitem perceções negativas, embora muitos destes projetos apresentem orçamentos baixos para alcançar um bom projeto. Pretendo com este projeto transmitir todos os conhecimentos de design adquiridos ao longo dos três anos e aplicá-los, de forma a criar um espaço esteticamente agradável contrariando o aspeto estético comum nos lares e centros de dia para idosos.

Os objetivos a desenvolver serão:

- Criar um ambiente adequado a todos os idosos, transmitir de certa forma a ideia de segunda casa, onde possam passar o dia sentindo-se ligados a memórias;

- Aproveitar o edifício existente tentando manter parte da sua estrutura interior, preservar o salão polivalente, dando continuidade á espacialidade de um espaço aberto, é importante que nessa zona fique situado a zona de estar e zona de refeições, para criar uma melhor dinâmica entre os espaços;

- Integrar um escritório para a direção, que era inexistente no centro dia atual, melhorar a comunicação entre direção, funcionários e utentes é importante;

- Instalações sanitárias adequadas a mobilidade reduzida, propondo também a remodelação das casas de banho situadas no Posto Médico;

- Condições de trabalho, tais como segundo a Direção-Geral da Ação Social: área técnica administrativa, área de refeições, área de higiene e área de tratamento de roupas, decerto, com a área do edifício disponível poderei cumprir com instalações que o centro de dia deverá dispor³;

- Criar condições de acesso a mobilidade reduzida na entrada para o interior do edifício, porque, na entrada do salão polivalente apresenta um desnível de altura entre pisos, sendo necessário criar uma rampa de acesso;

³ Consultado a 5 fevereiro de 2020. Disponível em: <http://www.seg-social.pt>

- Criar condições acústicas, como o salão polivalente é um espaço de open space com 20,11m de comprimento poderia haver probabilidade de reverberação;

- Criar condições térmicas, feita a análise prévia do edifício na parte exterior e interior teve de se ser exigido um melhor conforto térmico, colocando isolamento interior nas fachadas e substituir os vãos;

- Iluminação artificial e natural. Na primeira foi utilizado o método dos fluxos, que numa fórmula que relaciona o fluxo luminoso com a iluminância e a superfície a iluminar, conseguindo assim uma boa iluminação para os espaços. Foi tido em conta a iluminação natural do espaço para a resolução de alguns problemas, tal como, a falta de iluminação natural nas escadas e o excesso de entrada de luz solar na fachada a sul.

2.5 Metodologia Projetual

Para este projeto, seguiu-se a metodologia projetual do designer Bruno Munari. É uma metodologia que está mais direcionada para o design de produto, mas que também pode ser aplicável a outras vertentes do design. A metodologia tem como principal competência a organização de um processo de desenvolvimento de um projeto. As etapas enumeradas pelo autor podem não ser usadas pela mesma ordem estipulada, sendo uma metodologia flexível, podendo solucionar falhas apresentadas no início e assim colmatá-las. Apresenta-se a seguir o organograma de todo o processo do projeto.

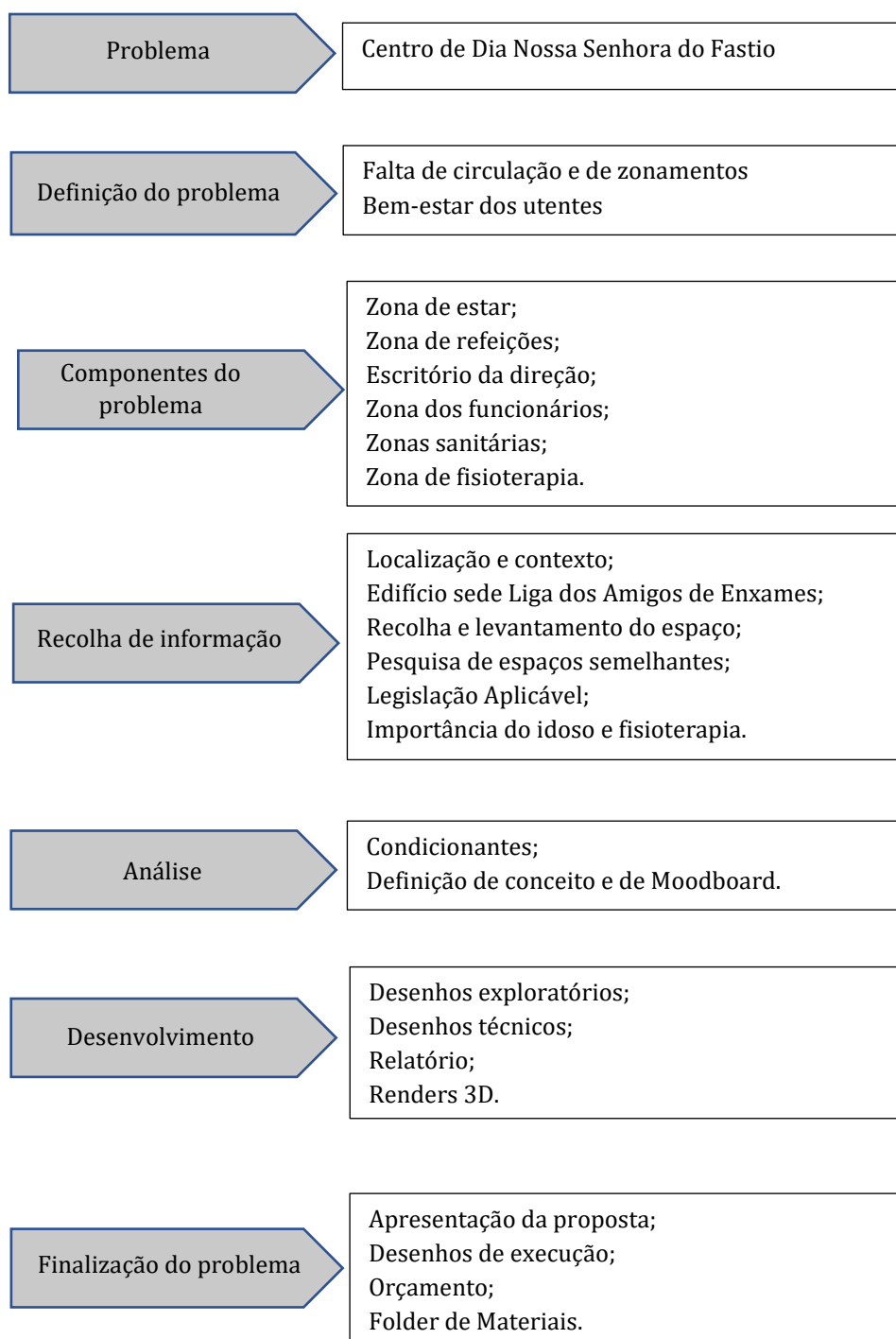


Tabela 1 - Organograma do projeto.

2.6 Calendarização

Processo de trabalho / Meses	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.
Levantamento – Planta e Fotos	○							
Fase de Investigação	○	○	○	○	○			
Desenhos Processuais					○	○		
Desenhos Técnicos					○	○		
Folder de Materiais					○	○	○	
Orçamentos							○	○
Memória Descritiva							○	○
Modelação 3D							○	○
Relatório de Projeto				○	○	○	○	○
Apresentação Final								○

Tabela 2 -Calendarização do projeto.

2.7 Pesquisa

2.7.1 O que é um Centro de dia?

O Centro de Dia é uma resposta social, destinada a cidadãos idosos, consiste num conjunto de serviços que contribuem para os cuidados a ter com o idoso e proporcionar o seu bem-estar.

Os Centros de Dia têm como objetivos melhorar a qualidade de vida dos utentes e possibilitar assistência de apoio domiciliário, proporciona um conjunto de atividades que promovem a convivência, participação e integração dos indivíduos na ação social, como por exemplo idas a eventos.

Nos Centros de Dia, o utente pode usufruir de serviços adequados às suas necessidades, tais como, refeições nomeadamente pequeno-almoço, almoço e lanche e, também essas entregues ao domicílio; transporte; tratamento de roupas e higiene; convívios e passeios; apoio nas deslocações ao exterior quando necessitado e atividades de estimulação cognitiva, de animação e motricidade⁴.

⁴ Consultado a 5 fevereiro de 2020. Disponível: <http://www.cfad.pt/CentrodeDia/CentrodeDia.aspx>

2.7.2 Idoso e o envelhecimento

É considerado idoso um indivíduo a partir dos 65 anos, e, a realidade com que nos deparamos ano após ano é que Portugal cada vez mais, apresenta maior taxa de envelhecimento, tornando-se um dos países mais envelhecidos da União Europeia, encontrando-se em 4º lugar na tabela. Castelo Branco é o distrito com maior número de idosos, e cada vez haverá mais, devido á esperança média de vida que tende a aumentar e pela migração dos mais jovens para as cidades⁵.

O envelhecimento do idoso, é visto por perspetivas diferentes em certos países, exemplo são países como Japão e Estados Unidos, onde existem estereótipos diferentes. No Japão é comum perguntar aos viajantes, que fiquem hospedados em hotéis, a sua idade, para que seja tratado com a devida condescendência, por outro lado, nos Estados Unidos o envelhecimento é visto como algo desagradável, como explica Diane E. Papalia, Sally Wendkons Olds e Ruth Duskin Fieldman (2006: 663)⁶:

“Os estereótipos sobre envelhecimento refletem idéias errôneas muito comuns: de que as pessoas mais velhas geralmente estão cansadas, que têm pouca coordenação motora e que são propensas a infecções e acidentes; que a maioria delas vive internada; que estão isoladas dos outros; que não usam seu tempo de maneira produtiva; que são rabugentas, autocomiserativas e excêntricas.”

É preciso olhar para o envelhecimento e observar que é uma idade multifacetada e que é um período normal no ciclo da vida, por isso, não podemos discriminar num todo a população idosa, cada idoso apresenta um envelhecimento desigual. Segundo a ciência que estuda o comportamento social do indivíduo, a Sociologia e também a Psicologia, são apresentadas três caracterizações sobre o envelhecimento, tais como, envelhecimento bem-sucedido, que se refere a um conjunto de fatores que permitem ao indivíduo desenvolver-se eficazmente tanto mental como fisicamente, se o idoso continuar ativo e dispuser de uma rede social de relações obterá maior satisfação na vida; o envelhecimento produtivo relacionado com valores económicos, por exemplo, o desempenho de atividades produtivas numa idade mais avançada nem sempre é sentida no lado positivo⁷, tal como explica Cidália Ribeiro, licenciada em Sociologia pela Universidade Nova de Lisboa, Mestre em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária pela Universidade de Coimbra e Mestre em Gerontologia pela Universidade de Aveiro, sobre este tipo de atividade. Os avós em idade já avançada, quando ficam a cargo dos netos podem vir a ter declínio na saúde e sintomatologia avançada por ficarem

⁵ Consultado a 9 abril de 2020. Disponível em: <https://observador.pt/2014/09/30/quem-sao-e-como-vivem-os-idosos-em-portugal/>

⁶ Consultado a 5 abril 2020. Disponível em: Livro - Desenvolvimento Humano 8º Edição, pág. 663.

⁷ Consultado a 5 abril de 2020 (disponível em: Estud. interdiscipl. envelhec., Porto Alegre, v. 20, n. 2, p. 645-657, 2015.)

sobrecarregados com a responsabilidade de cuidar de uma criança ; por fim, o envelhecimento ativo é descrito como “[...] o processo de otimização das oportunidades para a saúde, a participação e a segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem. (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2002, p. 14).”

Ou seja, o objetivo do envelhecimento ativo, durante o seu processo é determinado em otimizar as oportunidades, a saúde, a participação e a segurança do idoso, possibilitando-lhes melhor qualidade de vida.

Para que este projeto de centro de dia seja dinâmico, é importante entender que o processo de envelhecimento de cada indivíduo idoso é distinto, refutar a ideia de que ser idoso é ser incapacitado e que permanecer numa cadeira durante o dia sejam os seus dia-a-dias, por isso, um dos objetivos deste projeto é definir o espaço com várias atividades, nomeadamente, a existência de livros, jogos de tabuleiro, natureza no espaço traduzida por plantas de interior, para que, como a maior parte dos idosos viveu da agricultura, se possa promover o interesse no cuidado das plantas e relacionar com o conceito de memórias, deste modo, criando assim um espaço versátil.

2.7.3 Importância da fisioterapia na terceira idade

A população idosa tem vindo sempre a aumentar, muitos deles passam os dias sentados em casa ou noutros sítios, sem proporcionarem ao corpo movimentos importantes para o desenvolvimento do corpo humano, levando-os ao sedentarismo, definindo-se por falta e ausência de atividade física.

Há medida que o corpo envelhece começa a entrar numa fase denominada de retrogênese, que é definida pelo final da evolução do corpo e “acontece a deterioração das propriedades e funções dos fatores psicomotores”⁸. Até aos dias de hoje muito se tem falado de sedentarismo na juventude derivado das tecnologias e o desinteresse em saírem de casa, mas neste caso a terceira idade sente-se cansada na última fase do ciclo da vida, e acomoda-se em não fazer nada de produtivo, não por falta de vontade mas porque também o corpo já “não os deixa” e, deve-se à fraqueza muscular, rigidez muscular, desequilíbrios no movimento e patologias respiratórias e cardíacas, o corpo deixa de funcionar bem facilmente, é assim que a fisioterapia se tornou uma ação importante da vida

⁸ Consultado a 17 abril de 2020. Disponível em:
<http://recil.ulusofona.pt/bitstream/handle/10437/2230/Tese%20completa.pdf?sequence=1>

dos idosos, e, nos dias de hoje tem-se apostado muito nos lares a inserção desta atividade.

A fisioterapia proporciona ao idoso uma melhor qualidade de vida perante o grau de autonomia com que este desempenha algumas funções, com um acompanhamento preventivo o idoso é capaz de melhorar a capacidade funcional e diminuindo a dose de medicamentos e menos problemas de saúde a que este está sujeito, ou seja, quanto mais cedo se começar a fazer atividades relacionadas com a fisioterapia maior serão os benefícios gerados⁹.

Por isso, com base na necessidade dos idosos serem acompanhados por fisioterapia, o espaço irá integrar uma zona dedicada ao fisioterapeuta e utente, um espaço aberto, não é restringido a uma sala fechada para que, assim, os idosos quando não há fisioterapia em certos dias serem estimulados a praticar alguns exercícios base. Os equipamentos que se iram encontrar neste espaço são: marquesa, passadeira, pedaleira, manualeira (ciclo ergómetro de mãos), bicicleta, espaldar de madeira, theraband (elásticos), bola de pilates e bolas pequenas, e por fim, barras paralelas.

2.7.4 Mobiliário geriátrico e Design Emocional

A geriatria é a especialidade médica aplicada aos idosos, na prevenção e tratamento de doenças, de reabilitação funcional e cuidados paliativos¹⁰.

Muitas empresas dedicam-se à produção de mobiliário e equipamentos hospitalares, escolares e geriátricos, este indicado para a terceira idade. Podemos notar que em cada hospital os equipamentos são na sua maioria universais para cada um, tal como nas escolas existe um mobiliário standard e pouco difere de escola para escola, estes dois espaços são locais de tratamento e de aprendizagem, respetivamente.

Quando falamos de lares de idosos, centros de dia e residências sénior, observamos dois cenários disparees na sua maioria. Normalmente os lares optam por usar em geral mobiliário geriátrico que apresenta ser mais cómodo, mais seguro e que se adapta melhor às necessidades dos utentes, por um lado, tal como as poltronas rebatíveis e extensíveis para pousar as pernas são a melhor opção para utentes mais debilitados, por outro lado, as residências sénior apresentam um cenário diferente, na sua maioria não existe mobiliário específico, porque qualquer outra cadeira é também cómoda e segura. As residências seniores apresentam um ambiente mais agradável identificado como um espaço para habitar e de tratamento.

⁹ Consultado a 17 abril de 2020. Disponível em:

<http://recil.ulusofona.pt/bitstream/handle/10437/2230/Tese%20completa.pdf?sequence=1>

¹⁰ Consultado a 23 abril de 2020. Disponível em: <https://www.geridoc.pt/blog/tudo-sobre-geriatria/>

O problema do mobiliário geriátrico é por não conseguir transmitir a parte emocional que falta ao seu design, são mais importantes a ergonomia e a comodidade para responder às necessidades do idoso, esquecendo a parte emocional que aquele mobiliário nos transmite, existindo nesses uma conotação negativa, identificamo-lo como um mobiliário para doentes ou pessoas mais debilitadas. Por exemplo, qualquer poltrona fora deste contexto transmite-nos algo além de ser projetada ergonomicamente, no entanto, as poltronas geriátricas não são cadeiras para qualquer tipo de ambiente e daí identificarmos essas aos idosos e às pessoas mais debilitadas.

O que nos leva a escolher especificamente mobiliário geriátrico para um lar de idosos? Será que as outras cadeiras não são cómodas e seguras para os idosos?

Segundo o design emocional apresentado por Donald Norman, engenheiro elétrico e psicólogo, o seu estudo aborda como as emoções afetam a nossa maneira de viver, os aspetos que são ou não urgentes e como o design emocional desempenha um papel muito importante na conceção de qualquer objeto de design. Apresenta no seu livro “Emotional Design: Why We Love (Or Hate) Everyday Things”, estudos sobre como as emoções trabalham e como interagem, apresenta três conceitos: as emoções viscerais com as quais nascemos; as emoções comportamentais que afetam o nosso comportamento e as expectativas perante algo, como é exemplo o facto de se gostar ou não ou achar que vários aspetos vão correr bem ou não; e as emoções refletivas, quando conscientemente pensamos no passado ou no futuro e ficamos emocionalmente expostos a esses pensamentos. O problema apresentado ao design é como é que se pode criar algo que se foque nas emoções viscerais, comportamentais e refletivas. O design apresenta dificuldade em saber como construir essas emoções¹¹:

(...) we can't put those emotions into the product or service. Emotions are in the mind and bodies of the people, and so we have to figure it out how to make a product or service that delivers in the person emotions that we care about. And that still is an art – na intuition. (Donald Norman)¹²

Por isso, inconscientemente quando pensamos na imagem de um lar pensamos num espaço para pessoas debilitadas e não como um espaço para habitar e de bem-estar, por outro lado, quando pensamos numa residência sénior refletimos numa imagem confortável e esteticamente agradável, isto pela escolha do mobiliário: Aqueles que transmitem boas sensações e outros nem tanto.

¹¹ Consultado a 23 abril de 2020. Disponível em: <https://www.nngroup.com/books/emotional-design/>

¹² “(...) não podemos por essas emoções nos produtos ou nos serviços. As emoções estão na mente e no corpo das pessoas, e nós temos de descobrir como fazer chegar o produto ou o serviço às emoções das pessoas com as quais nos preocupamos. E isso continua a ser arte – a intuição. (Donald Norman)”

2.8 Casos de Estudo

Irei apresentar quatro casos de estudo, todos eles distintos. Nestes casos é possível entender a escolha do tipo de mobiliário a ser utilizado, se maioritariamente mobiliário geriátrico ou mobiliário mais geral, tentou-se compreender as necessidades de cada tipo de instituição, sendo elas a residência sénior, lar e centro de dia, comparando os espaços, a importância da natureza nos ambientes, as atividades lúdicas e também o tipo de sensações criado em cada ambiente.

2.8.1 Centro de Dia Sarriá, Barcelona - Espanha

O primeiro caso de estudo que vou apresentar chamou-me à atenção pela escolha de materiais e pela disposição dos elementos, como o pavimento de madeira clara, o contraste de mobiliário em tons claros e outros mais escuros e pelo revestimento a branco, criam um espaço bastante acolhedor e tranquilo.



Figura 12 , 13 - Sala de atividades, Centro de Dia Sarriá

Fonte: <https://www.sanitas.es/sanitasresidencial/residencias-mayores/centro-de-dia-sarria>

Este espaço foi bem conseguido pelo método adotado em criarem uma zona que oferecesse luz natural, como também o usaram para fazer um jardim interior, que está separado da sala por uma caixa de vidro transparente, transmite vida e a sensação do exterior dentro do interior. É possível circular à volta da caixa de vidro pelas três fachadas, dando a ideia que o espaço foi desenvolvido à volta deste conceito, ao circular no espaço os idosos ao mesmo tempo que usufruem dos equipamentos de fisioterapia, outros na zona de leitura que fica mais resguardada e outros em convívio sem separação de zonas cria uma certa harmonia, criando a sensação de espaço aberto, consegue-se ter num só espaço várias atividades. Aqui as zonas apresentadas desde o convívio, a leitura e a fisioterapia são atividades importantes a desenvolver no projeto.



Figura 14, 15 - Sala de atividades, Centro de Dia Sarriá

Fonte: <https://www.sanitas.es/sanitasresidencial/residencias-mayores/centro-de-dia-sarria>

2.8.2 Lar de Idosos Willibrord - Nova Zelândia

Este exemplo apresenta uma estética clássica moderna em relação ao que pretendo no meu projeto. Foi projetado pelo atelier Pro, segundo o cliente, este pretendia que houvesse salas de estar comuns, sala central, quartos comuns e particulares.

A ideia principal do design focava-se nas experiências pessoais dos residentes, resultando num ambiente mais doméstico e menos institucional, enquanto cria um ambiente mais caseiro, o cliente pretendia que não houvesse impedimento na segurança e ambiente profissional, é apoiado nestas duas condicionantes, estabelecer segurança entre idoso e profissional ao mesmo tempo que o idoso desfruta de um espaço seguro e acolhedor.

A cor preta usada em algumas paredes, segundo a psicologia da cor, pode dar uma conotação negativa ao espaço, remetendo para perdas, luto e morte e que é algo que na terceira idade os pensamentos estão muito presentes, também a cor preta pode significar luxúria e elegância, e aqui no espaço isso não se procura. Não transmite uma coerência estética confortável, a cor preta absorve a energia do espaço, e o mobiliário ou peças decorativas não chama a atenção por não se destacarem em relação ao plano de fundo.

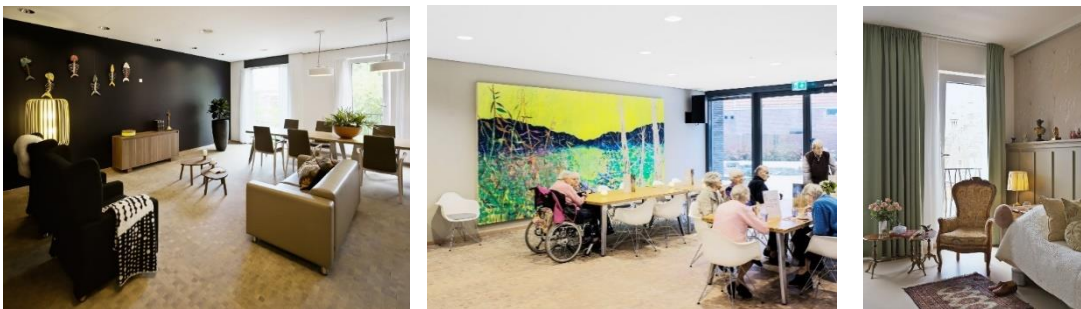


Figura 16, 17, 18 - Lar de Idosos Willibrord - Nova Zelândia

Fonte: <https://www.atelierpro.nl/en/projects/159/15>

2.8.3 Centro de Dia e Lar Nossa Senhora da Graça dos Degolados, Campo Maior - Portugal

Este caso de estudo representa o conceito mais popular de lar de idosos e centros de dia, relacionado também com o valor monetário de cada instituição, este caso de estudo envolve o mobiliário tipo geriátrico, ou seja, o mobiliário que empresas desenvolvem para estabelecimentos específicos, tais como, hospitais, escolas e lares de idosos. Em muitos lares de idosos, podemos notar que não existe um conceito por detrás do projeto, é por isso que, ao usarem este tipo de mobiliário vai relacionar com a imagem generalizada que temos dos lares, quase como se fosse o mobiliário a imagem dos lares, tal como nas escolas, o mobiliário e os equipamentos são todos iguais para cada uma porque é um lugar educativo, e, na minha perspetiva, os lares de idosos e centros de dia são espaço para habitar, aos quais associamos a uma casa de família.

O objetivo desta instituição prevalece na promoção e na preservação da qualidade de vida e bem-estar dos idosos, apresenta várias atividades lúdicas bem como espaços que proporcionam e incentivam na realização dessas, as paredes são acompanhadas de quadros decorativos com imagens de jogos de tabuleiro, para incentivar os idosos a praticar este tipo de atividades nas salas de estar, e, na sala de refeições existem também quadros decorativos mas estes ligados ao tema de alimentação.

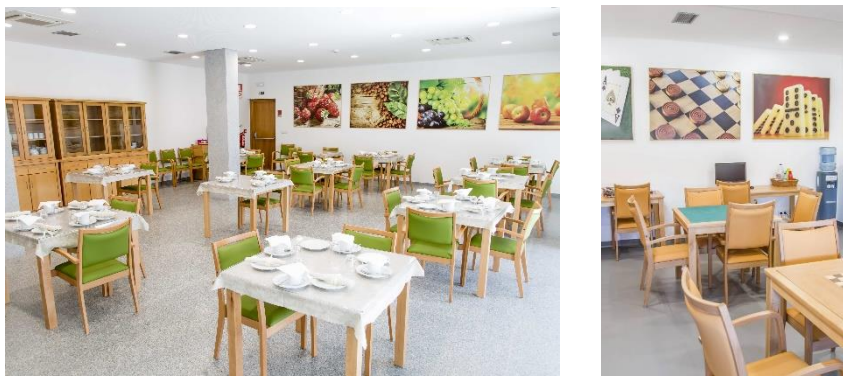


Figura 19, 20- Centro de Dia e Lar Nossa Senhora da Graça dos Degolados, Campo Maior
Fonte: <http://lardegolados.pt/>

Esteticamente as salas são agradáveis, o mobiliário reflete a mesma estética, a cor é usada nos estofos do mobiliário, presente nas cadeiras e em alguns tampos da mesa, por fim, existe um excesso de luminárias embutidas presente na sala de refeições, para se ter um espaço consideravelmente bem iluminado não é necessário haver muitos focos de luz sendo que é uma sala de refeições e não um local de trabalho.

As casas de banho são adaptadas a mobilidade reduzida, a banheira é colocada ao meio para facilitar o trabalho dos funcionários na toma do banho do utente, uso de cores sóbrias em tons cinza. A lavandaria é um espaço importante, onde são tratadas as roupas dos utentes bem como outros materiais têxteis, está presente a funcionalidade e simplicidade do espaço.

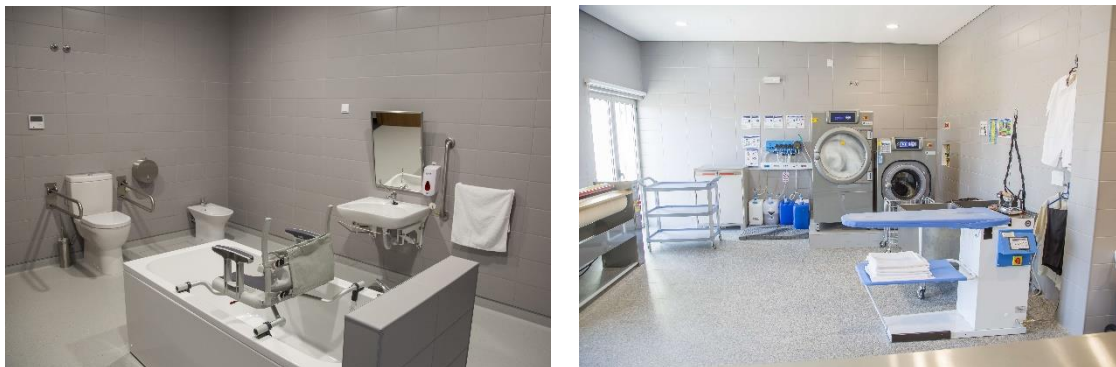


Figura 21, 22 - Centro de Dia e Lar Nossa Senhora da Graça dos Degolados, Campo Maior
Fonte: <http://lardegolados.pt/>

2.8.4 Residência sénior “Bellavida”, Aveiro - Projeto interior criado pela empresa “Interdesign”.

O projeto realizado pela empresa de design de interiores e mobiliário *Interdesign*, projetou o ambiente interior de uma das residências da “Bella Vida”.

Estas residências destinadas à terceira idade têm como valores principais desenvolver e promover a autonomia, melhorar a qualidade de vida e conforto dos utilizadores, e assegurar o bem-estar de todos os utentes¹³. O interior desenvolvido pela *Interdesign* transmite logo á primeira vista o conforto e qualidade de vida, valores estes expressados pela marca *Bellavida*, criaram ambientes simples, com utilização de cores neutras, iluminação embutida, suspensa e candeeiros de pé.

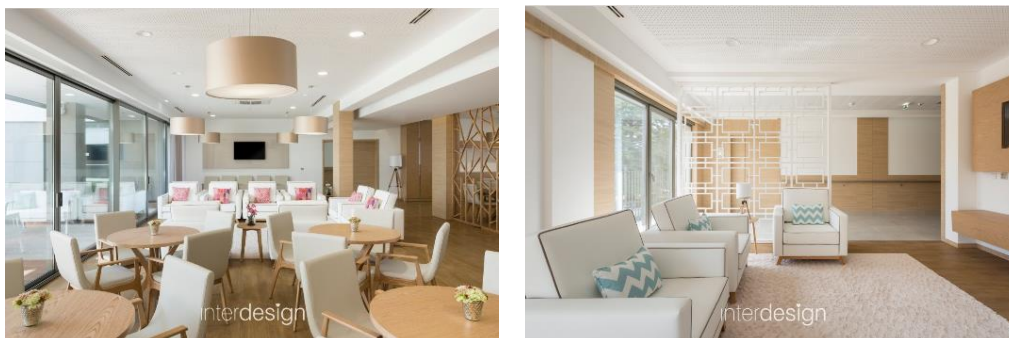


Figura 23, 24 - Residência Sénior Bellavida, Aveiro.
Fonte: <https://www.interdesign.com.pt/pt/portfolios/lar-bellavida/>

¹³ Consultado a 5 abril de 2020. Disponível em: <http://www.bellavida.pt/paginas/visao-missao-e-valores>

Conseguiram conjugar com a paleta cromática dos castanhos, beges e brancos, derivado da madeira clara presente nas cadeiras, mesas, revestimentos e separador decorativo dos espaços, em que é expressa uma geometria que aproxima à natureza, derivado dos ramos das árvores. A estrutura das cadeiras remete também para o mesmo conceito, o mobiliário é simples, de linhas geométricas e orgânicas, nos sofás e cadeiras respetivamente. Conseguiu-se um ambiente que transmite o conforto pretendido como também uma leveza e simplicidade do espaço.

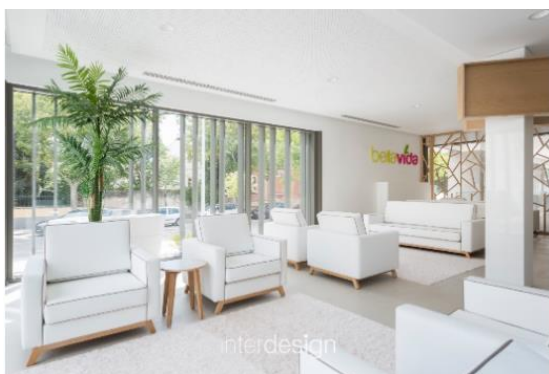


Figura 25, 26- Residência Sénior Bellavida, Aveiro.
Fonte: <https://www.interdesign.com.pt/pt/portfolios/lar-bellavida/>

3. Capítulo II - Proposta

3.1 Universo de utilizadores

O centro de dia é destinado ao efetivo que compreende os funcionários, elementos da direção e utentes, o efetivo público são os utentes, este que, maioritariamente viveram e trabalharam na agricultura, criando assim um espaço que lhes seja familiar utilizando como elementos decorativos objetos tradicionais e artesanais.

3.2 Inspiração

Do miradouro da Serra da Gardunha somos capazes de ver todas as freguesias do concelho do Fundão, fora algumas e delas é a freguesia dos Enxames. Situada no meio de duas serras, só quem visita a aldeia sabe e sente o meio que a envolve, a Natureza. Apresenta paisagens de serras de pinhal, pode-se observar a Serra da Estrela, campos agrícolas e um grupo de casas aqui e outro ali dispersas.

Esta aldeia é repleta de um caráter pacato e de muita agricultura, por isso, o projeto encontra-se nessas bases, a simplicidade e a calma de uma casa de campo, pela variação da cor verde no exterior. O interior do projeto envolve tons, texturas e materiais que nos remetem para a agricultura como também para a Natureza, exemplo, a madeira, saca de serrapilheira, cortiça, tons castanhos, e elementos decorativos que muitas vezes vemos nas casas dos nossos avós expostos, como por exemplo a loiça decorativa denominada de “loiça ratinho”.



Figura 27 – Moodboard estético

3.3 Conceito

Consolidando o tipo de espaço, o tipo de cliente e o espaço envolvente onde se encontra o edifício, estabeleceu-se um conceito que satisfizesse as necessidades do mesmo.

É de conhecimento que os lares e centros de dia são espaços que revelam pouco interesse na criação de um ambiente cómodo e agradável, muitas vezes são comparados pela semelhança de se parecerem com hospitais, por outro lado, alguns lares e centros de dia optam por considerar o uso de cores variadas para dar certa animação ao espaço, e, comparando a faixa etária das crianças com os idosos, na composição dos ambientes acabam por usar o mesmo conceito de espaços coloridos, acabando por se assemelharem estes dois tipos de estabelecimento.

Segundo a pesquisa feita, não é certo idealizar que estes indivíduos tenham a mesma perceção do espaço e considerar que idosos são crianças, por isso, para a criação deste ambiente são consideradas três premissas, reviver memórias, projetar um espaço ligado à natureza, tanto pela paleta cromática como pelos materiais, e, desenvolver no espaço diferentes zonas de atividades de modo a valorizar os idosos que ainda mantêm uma vida ativa e assegurando o bem-estar dos utentes com mais cuidados.



Figura 28- Moodboard de conceito

3.4 Legislação Aplicável

- Decreto-Lei nº163/2006, de 8 de agosto – Normas técnicas de barreiras arquitetónicas em edifícios públicos, equipamentos coletivos e via pública;
- Decreto-Lei nº220/2008, de 12 novembro - Legislação que promove a segurança contraincêndios em edifícios;
- Decreto-Lei nº163/2006, de 8 de agosto – Regime de acessibilidade aos edifícios e estabelecimentos que recebem público, via pública e edifícios habitacionais;
- Decreto-Lei nº 243/86, de 20 de agosto. – Regulamentação para assegurar boas condições de higiene, qualidade e segurança no trabalho;
- Decreto-Lei nº163/2006 – Aplicação na criação de uma rampa para facilitar a entrada de cadeira de rodas no interior do edifício.

3.5 Análise do edifício

Começando por fazer uma análise geral do edifício na parte exterior, verifica-se que a entrada apresenta um portão de correr de fachada e outro portão no piso -1 de correr. Existe uma porta que está a 75cm de altura do chão, não sendo possível ter acesso para entrada no edifício, considerando que seja uma porta inútil sem acesso de entrada pelo exterior. Em relação à orientação solar, parte das fachadas estão viradas a norte, exceto uma fachada que está virada a sul e recebe o sol do meio dia e resto da tarde. Esta fachada possui um vão de janelas horizontais que abrangem parte total do seu comprimento, sendo um dos problemas durante a estação do verão estar propensa a excesso de entrada de calor. As portas exteriores e a caixilharia das janelas são de alumínio, sendo este um material bom condutor térmico deixa atravessar frio e calor, condicionando assim o conforto térmico e tornando o espaço muito quente e muito frio.

No interior do edifício no piso 0, existem dois pavimentos, existindo entre eles um degrau que separa também as casas de banho. Em relação à ventilação, as casas

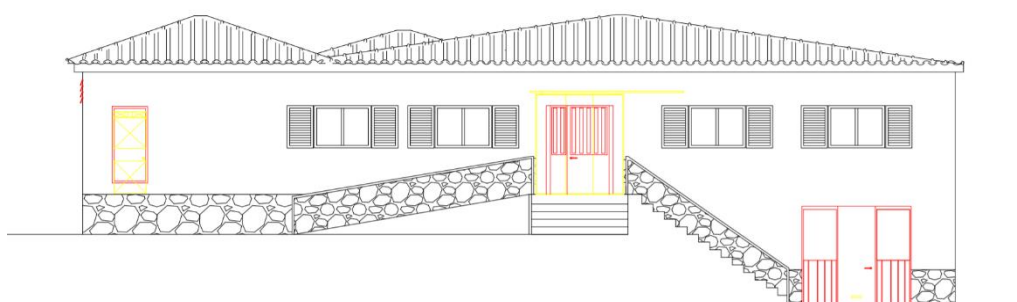


Figura 29 – Alçado alterado.

de banho do piso 0 não possuem ventilação ao contrário da casa de banho do piso-1 um. No piso inferior aos 27 cm de altura, o pé direito é de 2,90m sendo que acima dos 27cm temos um pé direito de 2,70m. Outro dos problemas é a estrutura interior do edifício, em que apresenta dois pilares que suportam as vigas estruturais, estas estão expostas, ambas têm 20cm de largura, não é possível ocultar a viga propondo um teto falso porque o pé direito seria consideravelmente baixo (2,50m).

No piso 0 existe um salão polivalente, duas casas de banho, uma sala, uma cozinha inacabada e outra sala que tem um único acesso pelo exterior. No piso -1 existe uma garagem, uma casa de banho e duas salas. Por fim, não existe acesso pelo interior entre o piso 0 e o piso -1, e projetou-se uma escada de acesso entre ambos.



Figura 30 – Planta existente.

3.6 Proposta

Tendo em conta os utilizadores e as necessidades que apresenta, como mobilidade reduzida e vulnerabilidade a doenças, houve a necessidade de exigir melhor conforto térmico e espaços dedicados a diferentes atividades, foi necessário ter em conta a análise prévia do exterior e interior do edifício.

Foi feita uma estimativa orçamental das zonas: sala de convívio, zona de refeições e hall de entrada por ser o espaço que iria sofrer mais alterações como também é o espaço dedicado aos utentes.

Começando por solucionar os problemas de conforto térmico, foram substituídos os vãos em material de PVC, da mesma cor que os caixilhos e portas

presentes no edifício mantendo a cor igual aos caixilhos anteriores, as janelas terão duplo vidro com caixa de ar para reforçar a barreira térmica.

Na fachada a sul, a fim de reduzir a intensidade da luz solar e do calor foram colocadas palas de ensombramento com sistema de lâminas quebra-sol móveis, para que nos dias de pouca claridade seja possível controlar a luminosidade que entra para o interior.

Assim como foram alterados os vãos em questão do bem-estar térmico, foram fixadas estruturas de isolamento interior nas paredes em ambos os pisos, e também isolamento exterior na fachada na qual não foi possível colocar isolamento interior e optou-se por colocá-lo no lado oposto, a fim de reduzir o uso de aquecimento e arrefecimento do espaço, melhorando a qualidade térmica e de bem-estar.

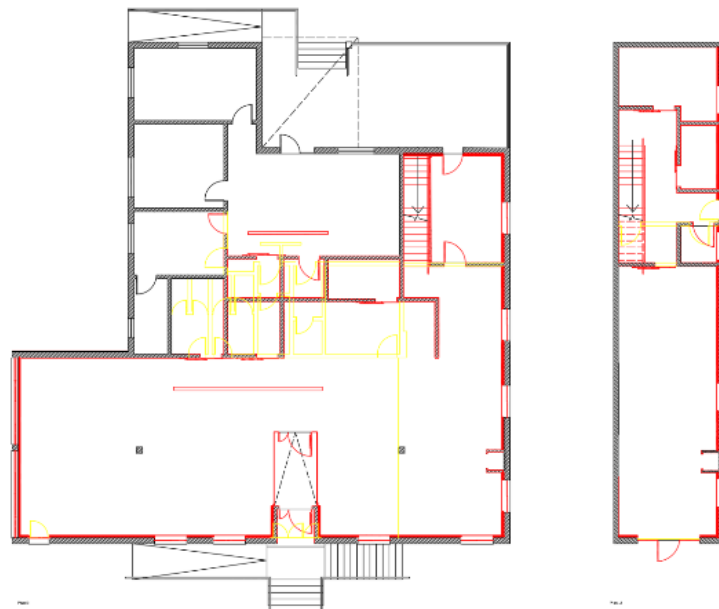


Figura 31 – Planta de alterações.

Um dos problemas principais é a criação de rampa, considerando a possibilidade de mobilidade condicionada a cadeira de rodas, foram consideradas duas soluções: criar rampa para o piso que padece de degrau e uma rampa de acesso para as casas de banho, ou, encher o piso mais baixo para ficar nivelado com o piso superior e criar uma rampa de entrada. Se fossem criadas duas rampas para cada zona iria haver diminuição do espaço de circulação como de zonas, a melhor opção foi então a criação de uma rampa de entrada facilitando o acesso a cadeira de rodas.



Figura 32 – Render 3D, hall de entrada.

Outro aspeto a ter em consideração, segundo a legislação de incêndios, um espaço público deve conter portas de saída a abrir para fora, para que quando ocorra algum incêndio não haja interpolamentos e atraso da sua abertura. A porta ao abrir para fora iria ocupar o patamar das escadas, não sendo possível aceder à escadaria que conduz ao piso-1, quando esta estivesse aberta, o problema é solucionado quando a entrada é recuada para dentro do edifício cedendo espaço suficiente para a porta abrir, libertando a passagem do patamar entre as escadarias e rampa.

Como existe um salão polivalente também denominado de open space, e uma porta para o exterior, iria haver muitas entradas e saídas de ar, comprometendo assim a estabilidade térmica, por isso, foi criada uma antecâmara no hall de entrada em vidro temperado transparente com faixas em fosco para se ter perceção do vidro e para dar visibilidade no interior a entrada de indivíduos, criando uma espécie de câmara de ar.



Figura 33 – Render 3D, sala de convívio.

Ao ser criada esta antecâmara conseguimos ter uma separação de zonas, a zona de refeições e a zona de convívio, criando alguma privacidade entre os espaços, por exemplo, um visitante que entre no espaço não encare com uma sala de convívio ou a sala de refeições, mas sim com um espaço de receção. Foi criada uma parede de separação para as casas de banho, para que estas ficassem mais resguardadas.



Figura 34 - Planta de proposta.

Sendo um espaço com cerca de 20,14m de comprimento, levantou outra questão, o excesso de reverberação, uma vez que, a maior parte dos materiais e equipamentos usados não são acústicos e poderão refletir as ondas sonoras causando maior reverberação, foram colados painéis acústicos com perfurações nas zonas onde poderá existir mais ruído, a zona de convívio e a zona de refeições.

Na zona de convívio são criados três espaços de atividade, uma zona mais recatada para convívio com sofás e poltronas, propondo a interação entre os utentes e troca de conversas, as poltronas direcionadas para a televisão dando a ideia de sala de cinema e uma mesa para jogos. No pilar existe uma estante, para colocação de objetos decorativos como também para colocação de livros de literatura ou outros, uma zona com mesa e cadeiras para os utentes que queiram jogar as cartas e outros jogos, e por fim, a disposição dos sofás para dar ideia de sala de cinema direcionados para a televisão.

Analisando as casas de banho existentes, não sendo adequadas a mobilidade condicionada, são relativamente muito estreitas com separação de porta entre a sanita e o lavatório, foi necessário criar três casas de banho de mobilidade condicionada com dimensões que respeitem as normas, duas no centro de dia e uma no Posto Médico, uma vez que seria fundamental e manter as instalações sanitárias na mesma zona para reaproveitamento estrutural das canalizações existente. A proposta para as casas de banho condiciona todos os equipamentos necessários á sua utilização, uma das casas de banho possui uma banheira porque o centro de dia disponibiliza aos utentes que precisem de ajuda para tomar banho o possam fazer nas instalações com a devida segurança e higiene.

É criada uma zona para fisioterapia, esta é separada por barrotes para dar alguma privacidade e receber luz natural. Existe uma sala na fisioterapia com uma maca, para quando houver necessidade de um utente ter que tirar uma peça de roupa haja cem por cento de privacidade, ao contrário da zona de exercícios não ser necessário haver total privacidade por eles não se sentirem constrangidos a praticar exercícios de fisioterapia.



Figura 35 – Render 3D, sala de convívio.



Figura 36 – Render 3D, zona de fisioterapia.

Entre o piso 0 e o piso-1 não existe ligação pelo interior, foi então projetada uma escada de acesso ao piso-1 pelo interior, permitindo assim fácil circulação entre os pisos. A escada localiza-se numa área com pouca iluminação natural, para resolver este problema, optou-se por criar uma separação em vidro, em que parte dele é fosco dando privacidade ao que se passa no escritório, e na parte superior o vidro ser transparente para que a luz atravessasse a barreira e ilumine melhor naturalmente a escadaria.

No escritório, foi mantida a porta para o exterior em função facilitar a entrada e saída de pessoas de fora, seja de empresas de comida, de logística, negócios, etc., sem que seja necessário pessoas de fora intercedem com funcionários e utentes.

No piso-1 encontra-se a cozinha, zona de cacifos dos funcionários e respetiva casa de banho, e a lavandaria. Com a existência de uma parede estrutural, a escadaria foi localizada de modo que não interferira com a estrutura, manteve-se a parede deixando o comprimento da sala existente para projetar a cozinha.

A zona de refeições encontra-se no piso superior à cozinha, foi necessário criar um elo de ligação que facilitasse o serviço de refeições, por isso, foi criado espaço para um elevador passa-pratos.

As refeições e o empratamento serão preparadas na cozinha e os pratos prontos a servir passados pelo elevador e servidos, assim uma bancada de apoio serviço projetada para o efeito. Também a zona de refeições está localiza o mais perto da escadaria para que caso haja algum problema a comunicação entre o andar de baixo e o superior seja facilmente correspondido.

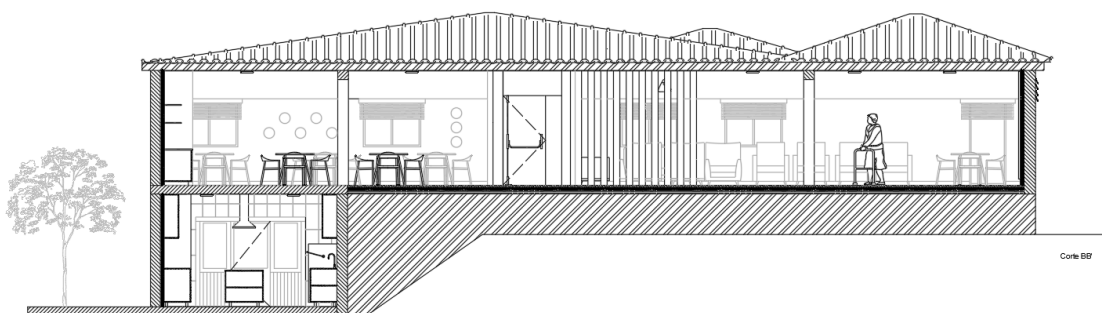


Figura 37 – Corte BB'.

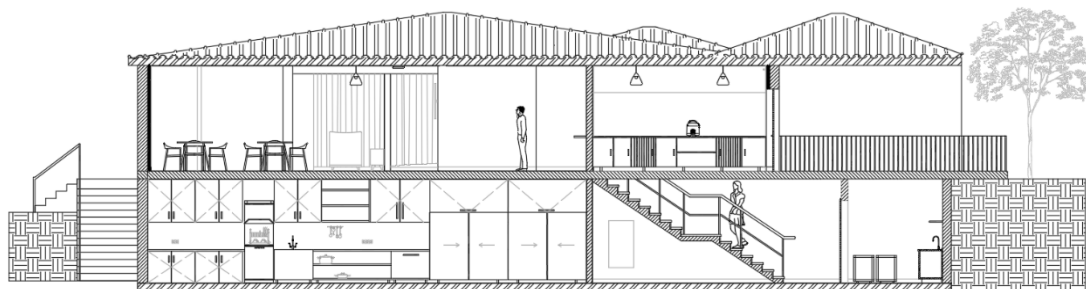


Figura 38 – Corte DD'.

3.6.1 Acabamentos e Revestimentos

Os acabamentos como os revestimentos foram escolhidos de forma a criar texturas dos materiais e diferentes tonalidades, complementando a ideia definida na criação de um espaço leve, com uso de diferentes tipos de madeira.

A madeira é o material de destaque, estando presente na maior parte do mobiliário como nos revestimentos das paredes, numa parede da sala de convívio e na parede do hall de entrada, ambas são revestidas com painéis de madeira de carvalho, colocados na vertical para que o espaço se torne maior em altura, os barrotes também são em madeira de carvalho.

O pavimento é um cerâmico a imitar madeira por ser um material com uma reação ao fogo de A1 e que neste tipo de local seria mais adequado. As paredes são todas revestidas a tinta branca, exceto uma parede em que foi usada a cor, dando destaque à cor da natureza. O rodapé também é revestido a branco.

O microcimento está presente na rampa de entrada como também na escadaria, este material foi escolhido pela recordação dos meus avós morando na sua casa terem o pavimento em terra e só depois em cimento, por isso a cor do microcimento é um castanho acinzentado, o pavimento cerâmico nas casas de banho foi escolhido num tom cinza escuro, que relembra a passagem do chão de terra à colocação de cimento e só depois assentamento do pavimento cerâmico na casa dos meus avós há muitos anos



Figura 39 – Render 3D, zona de refeições.

3.6.2 Equipamentos

Relativamente aos equipamentos presentes no espaço, foi seguida uma linguagem contemporânea e simples ligada ao tema da agricultura e natureza envolvente. Começando por referir que o mobiliário que será usado pelos utentes foi pensado numa forma geral, tendo em conta que é um espaço de centro de dia e os utentes não se encontram tão debilitados em comparação a um lar de idosos. São consideradas as formas de estar no espaço e a forma como os equipamentos solucionam algumas necessidades base dos utentes.

As poltronas na sala de convívio foram escolhidas pela na sua forma e pelo material. Todas são de pele sintética por ser um material fácil de limpar. Foi estudada uma percentagem quantos idosos teriam de ter poltronas com descanso de pernas, em vinte utentes cinco deles terão necessidade de pousar as pernas em descanso. Existem dois tipos de poltronas, na maioria apresentam formas mais circulares e as outras que dispõem de mecanismo para apoio das pernas apresentam formas retangulares.

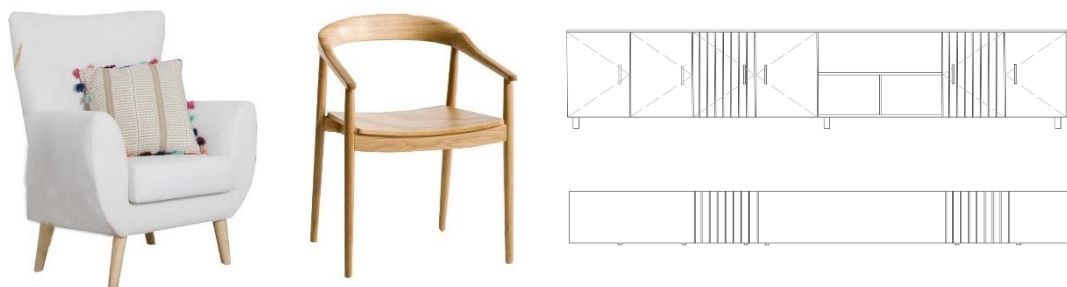


Figura 40, 41, 42 – Poltrona “Cuca”; Cadeira “Galb”; Equipamento feito à medida, vista frontal e vista de cima.

Na zona de refeições, as cadeiras têm braços para que caso o utente tenha algum tipo de instabilidade sentado ser assegurado por eles, o encosto é direito para que o utilizador não fique muito recostado na cadeira e fique mais inclinado para a frente. As mesas são circulares de forma a criar mais proximidade e companheirismo com os utentes.

Alguns equipamentos foram feitos à medida, tais como, o equipamento com bancada de apoio às refeições, o equipamento de arrumação no escritório, uma estante e outro equipamento com bancada na zona de lavandaria. O equipamento de arrumação situado no escritório teve como inspiração os tanques de lavar a roupa antigos feitos de cimento, foi reaproveitada a forma de rebaixes onde se esfregava a roupa, no equipamento existem rebaixes na bancada a insinuar essa forma.



Figura 43 – Render 3D, zona de refeições.



Figura 44 – Render 3D, sala de convívio.

3.6.3 Iluminação

Em relação à iluminação e dado o pé direito considerado baixo, foi escolhida uma iluminação de aplique saliente de teto nas zonas em geral exceto nas casas de banho, escritório e hall de entrada. Na casa de banho foi escolhida uma iluminação que respondesse às necessidades de zonas húmidas, por isso, optei por escolher um tipo de iluminação idêntica à iluminação geral, mas esta em plafon destinada a instalações sanitárias. Alguns utentes com a idade começam a perder noção de algumas coisas, por exemplo, como esquecer-se de desligar as luzes, por isso, a iluminação nas casas de banho é ligada automaticamente por sensor de presença.

No hall de entrada e no escritório como são zonas em que se recebem as pessoas, optei por uma iluminação pendente em vidro, para criar a ideia de não parecer haver iluminação pela transparência dada através do vidro e, por fim, na zona de convívio um candeeiro de pé decorativo.



Figura 45, 46, 47 – Luminária aplique de teto saliente com luz difusa; Candeeiro pé “Lure Natural”.

Cálculo de Iluminação - Instalação sanitária com banheira

Iluminação recomendada: $E=200$ Lux

Índice do Local = $(c \times l) / (c + l) / hu$

$K= 4,84 \times 4,40 / 1,90$

$K= 0,57 \approx 0.60$

Fluxo luminoso total: $\Phi_t = E \times S (d / u)$

$\Phi_t = 200 \times 4,84 \times (0,88 / 0,46)$

$\Phi_t = 968 \times 1,91$

$\Phi_t = 1848$

Fluxo luminoso da lâmpada: 1200lm

Número de Lâmpadas: $N= 1848 / 1200 = 1.52 \approx 2$ lâmpadas

4. Conclusão

Concluo assim este projeto que me possibilitou aplicar todos os conhecimentos adquiridos ao longo destes três anos. Este projeto permitiu conhecer e reconhecer capacidades individuais e permitiu-me melhorar alguns aspetos.

O desenvolvimento do trabalho inicialmente correu bem durante duas semanas que pude estar e comunicar com o meu orientador sobre o projeto, mas deparámo-nos com uma pandemia que veio trazer complicações na comunicação entre orientando e orientador como também termos sido obrigados a voltar para as nossas casas, em que por vezes estamos sujeitos aos problemas familiares, posso dizer que houve dias bastante complicados e aqui agradeço novamente aos meus amigos que me apoiaram.

Por estes motivos, houve bastante dificuldade com avanço do trabalho, a comunicação passou a ser por email e videoconferências, mas nada se compara a um apoio presencial, o tempo de espera aos emails foi um dos motivos que atrasou o desenvolvimento do trabalho.

A comunicação com os meus colegas, a troca de ideias e a ajuda que sempre disponibilizaram contou bastante para a realização deste projeto, sem eles não conseguiria ter por concluído este trabalho do qual me orgulho.

Um dos temas que abordei no trabalho, o design emocional, é um conceito pouco abordado porque envolve muita psicologia, procurei passar a noção deste conceito muito resumidamente, aplicando o conhecimento que aprendi.

Contudo, posso concluir que estou orgulhosa deste trabalho e das novas aprendizagens ao longo do seu desenvolvimento, e em geral da licenciatura.

5. Bibliografia

OLDS, Sally Wendkos – PAPALIA, Diane E. Desenvolvimento Humano. 8ª Edição. Brasil. Editora Artmed, 2005. (Consultado a 5 de abril ed 2020) Disponível em: https://www.academia.edu/22315624/Diane_E._Papalia_-_Desenvolvimento_Humano.PDF. ISBN: 9788536302089, p.663.

NORMAN, Donald A. Emotional Design. Why we love (or hate) everyday things. 1ª Edição. Nova York. Editora Basic Books, 2003. (Consultado a 23 de abril de 2020). Disponível em: <https://1lib.eu/book/463938/229e99?regionChanged>. ISBN: 9780465051366.

NEUFERT, Ernst. Arte de Projetar em Arquitetura. 18ª Edição. Editorial Gustavo Gili. SL, Barcelona, Espanha, 2013. ISBN: 978-85-65985-08-6

MUNARI, Bruno. Das Coisas Nascem Coisas. Edição 70, 01-2008. ISBN: 9789724413631

GIBBS, Jenny. DESIGN DE INTERIORES. Guia útil para estudantes e profissionais. 1ª Edição. Editorial Gustavo Gili, Barcelona, Espanha, 2016. ISBN: 978-84-252-2358-7.

PANERO, Julius. ZELNICK, Martin. Dimensionamento Humano para Espaços Interiores. 1ª Edição. Editorial Gili SL., Barcelona. 2002. ISBN: 978-84-252-1835-4.

BROOKER, Graeme; STONE, Sally – What is interior design? Mies, Switzerland: Rotovision, 2010.

6. Webgrafia

MESQUITA, Pedro. História. Freguesia de Enxames. (Consultado a 2 fevereiro de 2020). Disponível em: <http://jf.jf-enxames.com/index.php/historia>.

Censos 2011. Instituto Nacional de Estatística. (Consultado a 2 de fevereiro de 2020). Disponível em: <https://censos.ine.pt>

BATISTA, Hugo. Paisagem. Enxames – O blogue da freguesia de Enxames para o Mundo. (Consultado a 2 de fevereiro de 2020). Disponível em: <https://enxames.com/galerias/paisagens/>

BONFIM, Catarina. SARAIVA, Maria. Centro de Dia (Condições de localização, instalação e funcionamento). Direcção-Geral da Acção Social, núcleo de documentação técnica e divulgação. Lisboa, dezembro de 1996. (Consultado a 5 de fevereiro de 2020). Disponível em: http://www.seg-social.pt/documents/10152/13328/Centro_dia

CIPRIANO, Rita; CAPPELLETTI, Milton. Quem são e como vivem os idosos em Portugal. Observador. (Consultado a 9 de abril de 2020). Disponível em: <https://observador.pt/2014/09/30/quem-sao-e-como-vivem-os-idosos-em-portugal/>

GONÇALVES, Cidália (2015). Envelhecimento Bem-Sucedido. Envelhecimento Produtivo e Envelhecimento Ativo: Reflexões. Estudo interdiscipl, envelhec., Porto Alegre, Vol. 2, 2015, p. 645-6657 Espaço Aberto. Mestranda em Gerontologia. Universidade de Aveiro. (Consultado a 5 de abril de 2020).

COSTA, Mayara (2011). Qualidade de vida na terceira idade: a psicomotricidade como estratégia de educação em saúde. Dissertação em mestrado em Área das Ciências da Educação. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia de Lisboa.

Emotional Design | Book by Don Norman. Nielsen Norman Group. (Consultado a 13 de abril de 2020). Disponível em: <https://www.nngroup.com/books/emotional-design/>

O que é a geriatria? Tudo sobre geriatria. Geridoc – Clínica Médica. (Consultado a 23 de abril de 2020). Disponível em: <https://www.geridoc.pt/blog/tudo-sobre-geriatria/>

FONSECA, António; DUARTE, Diogo; MOREIRA, Sandra. Percepções do Envelhecimento e Regulação do *Self*. Revista Eletrónica de Psicologia, Educação e Saúde. Vol. 1, Ano 3, p. 93-117. (Consultado a 5 de abril de 2020). Disponível em: <https://revistaepsi.com/artigo/2013-ano3-volume1-artigo5/>. ISSN: 2182-7591.

7. Anexos

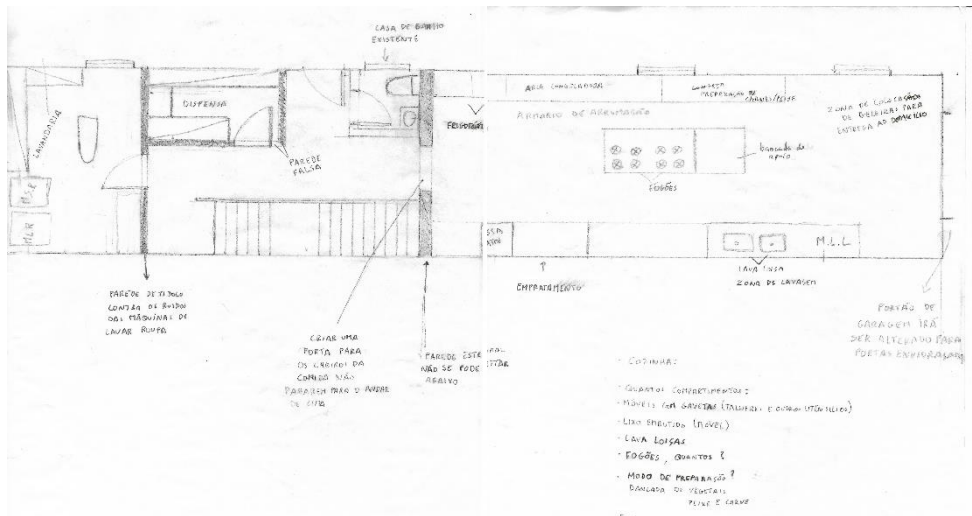


Figura 48 – Esboço da disposição espacial da cozinha.

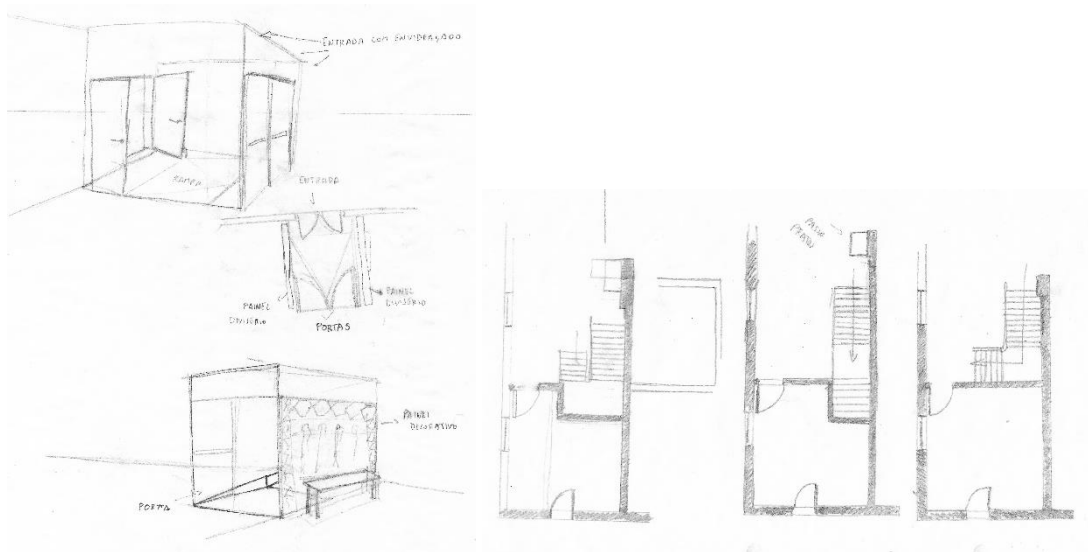


Figura 49, 50 – Esboço do hall de entrada; Estudo sobre as escadas.



Figura 51- Ilustração sala de convívio.



Figura 52 – Estudo da cor render 3D.



Figura 53 – Estudo da cor render 3D.



Figura 54 – Estudo da cor dos materiais nas poltronas render 3D.