Vulnerabilidade e isolamento.

Reflexões sobre o papel da arquitetura na solidão a partir da análise de três bairros na cidade do Porto

Irene Bordin

Dissertação de Mestrado Integrado em Arquitetura

Apresentada à Faculdade de Arquitetura da Universidade do Porto
Sob orientação da Profª. Doutora Raquel Geada Paulino e
co-orientação da Doutora Joana Cravo Restivo, Porto Domus social, EM

2021

Todas as pessoas solitárias
De onde elas todas vêm?
Todas as pessoas solitárias
De onde elas todas são?
Ah, olhe todas essas pessoas solitárias
Ah, olhe todas essas pessoas solitárias

ELEANOR RIGBY

THE BEATLES

Ah, look at all the lonely people
Ah, look at all the lonely people

Eleanor Rigby
Picks up the rice in the church where a wedding has been
Lives in a dream
Waits at the window
Wearing the face that she keeps in a jar by the door
Who is it for?

All the lonely people
Where do they all come from?
All the lonely people
Where do they all belong?

Father McKenzie
Writing the words of a sermon that no one will hear
No one comes near
Look at him working
Darning his socks in the night when there's nobody there
What does he care?

All the lonely people
Where do they all come from?
All the lonely people
Where do they all belong?
Ah, look at all the lonely people
Ah, look at all the lonely people

Eleanor Rigby
Died in the church...

AGRADECIMENTOS

À minha avó e aos meus avós, cuja afeição estimulou este trabalho e alimentou maior sensibilidade para as pessoas que vivem sozinhas.
À minha família que sempre me encentivou a seguir o meu intuito e cujo olhar sobre o mundo me ensinou a observar em profundidade as coisas que me rodeiam.
À Francesca, Mariagiulia, Chiara e Raquel, amigas preciosas.
A Anna, Gabriele, Giacomo e a todos os amigos com quem partilhei momentos de conversa, descoberta, descuido, desconforto e joia nestes últimos anos no Porto.
À minha origem e ao Porto, cidade à qual serei sempre profundamente ligada e eternamente grata.
À professora Raquel Paulino e à Joana Restivo que com paciência e cuidado, souberam dar ouvido aos meus pensamentos e dirigir-me sempre no respeito das minhas ideias, estimulando novas e fazendo-me refletir sobre outras.
Ao professor Mário Mesquita, cujo confronto foi valioso para orientar os primeiros passos.
A todas as pessoas que me ajudaram a manter-me positiva e determinada para acabar na melhor das maneiras este percurso, durante um período histórico tão incerto.

Obrigada.

RINGRAZIAMENTI

A mia nonna e ai miei nonni, il cui affetto ha stimolato questa tesi e ha alimentato maggior sensibilità per le persone che vivono sole.
Alla mia famiglia, che mi ha sempre spronata a seguire il mio intuito e il cui sguardo sul mondo mi ha insegnato a osservare in profondità le cose che mi circondano.
A Francesca, Mariagiulia, Chiara e Raquel, amiche preziose.
A Anna, Gabriele, Giacomo e a tutti gli amici con cui ho condiviso momenti di conversazione, scoperta, spensieratezza, sconforto e gioia in questi ultimi anni a Porto.
Alle mie origini e a Porto, città a cui sarò per sempre legata profondamente e eternamente grata.
Alla professoressa Raquel Paulino e a Joana Restivo che con pazienza e attenzione, hanno saputo dare ascolto ai miei pensieri e indirizzarmi sempre nel rispetto delle mie idee, stimolandone di nuove e facendomi riflettere su altre.
Al professore Màrio Mesquita, il cui confronto è stato prezioso per orientare i primi passi.
A tutte le persone che mi hanno aiutata a restare positiva e determinata per finire nel migliore dei modi questo percorso, durante un periodo storico così incerto.

Grazie di cuore.

RESUMO

Em tempos tão incertos como os que vivemos, o tema da solidão ganhou uma particular atualidade e urgência.

A dissertação que se apresenta pretende ser, num primeiro momento, uma chamada de atenção para o problema, questionando o contributo que a área disciplinar da arquitetura pode dar para a sua mitigação. Através da compreensão do fenómeno da solidão, das suas raízes e manifestações, o foco desta dissertação é colocado na questão da responsabilidade social e da necessária sensibilização do arquiteto em torno deste fenómeno, na medida em que o seu trabalho pode criar edifícios e espaços públicos com o poder de gerar maior ou menor isolamento ou, pelo contrário, menor ou maior conexão entre os habitantes.

Os bairros de habitação pública municipal do Regado, da Fonte da Moura e de Fernão de Magalhães, construídos ao abrigo do Plano de Melhoramentos da cidade do Porto, entre 1956 e 1966, constituem-se como oportunos casos de estudo. O contexto socioeconómico e físico deste conjunto de bairros anunciava desde o inicio do processo de investigação desenvolvido, a existência de diferentes tipos de vulnerabilidades. Assim, a par de uma reflexão de natureza teórica, em torno de um conjunto de conceitos e processos que permitam compreender o fenómeno da solidão, procuramos estabelecer relações e diálogos com a forma urbana e a configuração espacial e arquitetónica de um conjunto de bairros, procurando compreender de que forma contribuem para a sua mitigação ou pelo contrario, favorecem o isolamento e a emergência do sentimento de solidão.

ABSTRACT

In the current uncertain times, the topic of loneliness has gained particular relevance and urgency.

This thesis' purpose is to draw attention to this problem, questioning the contribution of architecture. Through the understanding of loneliness, its roots and manifestations, this research focuses on the matter of the architect's responsibility and sensitivity. Its work can create buildings and public spaces with the power to generate more/less isolation or, on the other side, more/less connection between people citizens.

The municipal public housing districts of Regado, Fonte da Moura and Fernão de Magalhães, built during the Improvement Plan of the city of Porto, between 1956 and 1966, are relevant case studies. The socioeconomic and physical context of this set of neighbourhoods shows the existence of different types of vulnerabilities. Thus, along with a theoretical reflection, around a set of concepts and processes that allow understanding the phenomenon of loneliness, we seek to establish relationships and dialogues with the urban form and the spatial and architectural configuration of a set of neighbourhoods looking to understand how they contribute to their mitigation or on the contrary, favour their emergence.The theoretical reflection allows the understanding of loneliness and its relationship with the urban, spatial and architectural configuration of a set of neighbourhoods. The aim is to understand how these spaces' features influence loneliness and help to reduce or amplify the phenomenon.

[1] Abril 2020, quando o único contato com o exterior era através da projeção da luz do dia nas paredes internas das nossas casas.

NOTA PRÉVIA

O despertar em torno da problemática do isolamento surge no meu percurso pessoal antes dos acontecimentos ocorridos no contexto da pandemia provocada pelo Covid-19, mais especificamente a partir de uma circunstância específica ocorrida no verão de 2018. Depois de 60 anos de vida em casal, de partilha do quotidiano, a morte do meu avô colocou a minha avó numa condição de solidão. O seu nome é Dina, mas chamamos-lhe "dinamite" pela força que ela sempre teve no seu profundo interior e que nesta ocasião, uma vez mais, mostrou ter. Mas a solidão é um sentimento difícil de controlar quando as circunstâncias da vida mudam de maneira tão rápida, mas também quando a sua perceção se prolonga no tempo. A história da minha avó obviamente não será a única, mas foi o ponto de partida para refletir sobre quem, ao contrário dela, não tem uma família, não é autossuficiente e não reúne condições de sobrevivência, nomeadamente de condições económicas, ou possui uma casa.

Hoje, mais do que nunca, é fundamental e urgente tratar o tema do isolamento social e da solidão, sobretudo no contexto destes últimos eventos que afetaram de forma generalizada toda a população mundial e todas as classes sociais. Médicos e especialistas na área de saúde mental debatem sobre as consequências psicológicas que o isolamento social e as dinâmicas associadas à quarentena terão na nossa vida e, em particular, na vida das pessoas que já de si eram vulneráveis ou frágeis[1].

A pandemia, neste sentido, revelou-se uma realidade certamente difícil, mas também útil para o desenvolvimento do trabalho. Experimentando na primeira pessoa o que significou viver uma situação de isolamento, longe das pessoas queridas e do próprio país, o ano 2020 em geral, foi um constante trabalho de campo, a partir antes de tudo de mim, das minhas sensações e do que ouvi e observei quotidianamente.

O isolamento e a solidão não são um problema novo deste período, a pandemia trouxe à luz uma questão urgente que já estava presente na nossa sociedade, mas invisível aos mais. Todos nós agora podemos afirmar ser mais sensíveis ao tema, porque todos nós experimentamos as dificuldades e os sentimentos que o isolamento provocou nas nossas vidas quotidianas, uns mais, outros menos.

Tivemos oportunidade de experimentar o que significa ficar fechado num pequeno espaço durante semanas, entre quatro paredes, sendo a luz que entra pela janela muitas vezes a única projeção que temos do mundo exterior. O espaço torna-se sempre mais pequeno, e aquela que antes parecia ser uma situação de vida solitária tolerável, a cada dia que passa fica mais pesada, insuportável. Experimentámos o imenso valor de ter uma varanda ou um pequeno jardim que confina com os vizinhos, que se torna um espaço privilegiado entre o privado e o público, entre a casa e a rua, um espaço capaz de criar conexões, através dos gestos mais simples de sorrisos ou cantorias. Tivemos saudade de viver os lugares de sociabilidade, as nossas praças, as nossas ruas sem o medo de fazer algo de errado ou perigoso. Experimentamos a importância do contacto, da partilha de sentimentos e preocupações para com o outro, da entreajuda, proveniente desta nova condição que nos une a todos. Sentimos o quão reconfortante é receber uma chamada de um amigo ou o suporte da própria família, a ideia de ter alguém que pensa em nós não obstante a distância.

A partir deste trabalho pretende-se estabelecer uma ponte com os indivíduos solitários

[1] *Urgent studies needed into mental health impact of coronavirus.* Acedido a 06-2020. Disponível em: [https://www.theguardian.com/world/2020/apr/15/urgent-studies-needed-mental-health-coronavirus-lockdown]

Life Dissatisfaction and Anxiety in COVID-19 pandemic. Acedido a 12-2020. Disponível em: [https://ec.europa.eu/jrc/en/publication/life-dissatisfaction-and-anxiety-covid-19-pandemic]

[2] Alguns dias antes do Natal 2020, Padova, Itália. em visita da avó.

Nonna: "Sai Irene, forse dovrò rimanere sola il giorno di Natale, non è siguro che io esca di casa con questa situazione, ma guarda.."
Lei si alza, porta una tovaglia, un mazzo di fiori, una candela e delle cornici con le foto della nostra famiglia.
Nonna: "Vedi? Ho trovato comunque un modo per avervi tutti vicino a me in questo giorno. Fammi una foto per mostrare a tutti che non sarò sola!".

Avó: " Sabes Irene, pode ser que tenha de ficar sozinha no dia de Natal, não é seguro eu sair de casa com esta situação, mas olha.."
Ela levanta-se, traz uma toalha, um buquê de flores, uma vela e uns quadros com fotos da nossa família.
Avó: " Estás a ver? Encontrei igualmente uma maneira para ter todos vós perto de mim neste dia. Tira uma foto minha para mostrar a todos que não estou sozinha!".

da sociedade, para não deixar que esta experiência da pandemia, uma vez terminada de certa forma, não conduza a um esquecimento sobre esta problemática e que as pessoas isoladas não voltem a uma condição de invisibilidade.

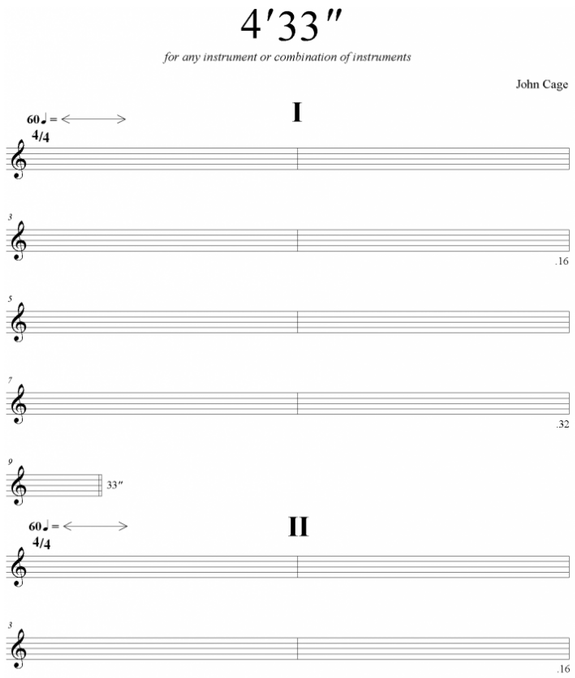
Este processo de investigação tem por base um conjunto de questões que, embora tangenciais ao campo disciplinar da arquitetura, se revelam cruciais para a compreensão do fenómeno em estudo. Para conseguir atingir o cerne desta questão da solidão e do isolamento social foi fundamental começar este trabalho com uma procura cuidada de informações de carácter sociológico e psicológico sobre o tema. Só depois de ter percebido os efeitos que a solidão tem na saúde, das causas que a propiciam e das soluções que se conhecem, nos diferentes âmbitos disciplinares, foi possível questionar o contributo que a disciplina pode dar para mitigar o problema.

Além disso, para tentar tirar máximo proveito da situação da quarentena por Covid-19, e não tendo a possibilidade de começar com o trabalho do campo dos casos estudos dos bairros de habitação pública municipal do Porto, foram recolhidos testemunhos e experiências de isolamento de diferentes pessoas, através das plataformas sociais (inseridas em anexo na parte final da dissertação). Foi útil tomar conhecimento e consciência de como esta situação gerou sentimentos diferentes nas pessoas, a partir da condição de isolamento que viveram, e nem sempre relacionados com a solidão.

Por causa das dinâmicas e dos eventos gerados pela pandemia, foi possível começar a tratar dos casos de estudo alguns meses depois do começo do trabalho. Por esta razão, o tempo longo que foi dedicado a perceber o fenómeno da solidão, e do modo como a arquitetura pode dar um contributo oportuno e conseguente, permitiu gerar uma forte base de considerações. Os bairros de habitação pública municipal do Porto constituíram, portanto, a oportunidade de estudar como o corpo teórico desenvolvido se aplicava no campo da arquitetura, num caso caracterizado por vulnerabilidades e fragilidades sociais e económicas.

No fundo, este trabalho pretende dar a conhecer um percurso, que se deseja que possa convocar e invocar cada leitor, aspirando a "tocar" a empatia e sensibilidade de cada um. Um caminho feito através de uma experiência na primeira pessoa, de habitante de uma cidade cada vez mais feita por divisões e de indivíduos que experienciam a solidão.

A solidão é uma problemática que afeta cada um de nós, direta ou indiretamente, consciente ou inconscientemente. Num futuro não muito longínquo estas pessoas podemos ser nós próprios, com o chegar, por exemplo, da velhice. Este é, portanto, um trabalho para todos nós.



[9] John Cage, 4’33”, 1952.

O silêncio existe?

A partitura desta composição consiste em 4 minutos e 33 segundos de silêncio. O autor, com esta obra quer chamar a atenção sobre o ambiente e os sons que este produz.

REPARTIÇÃO

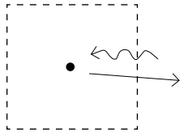
A estrutura do trabalho é pensada em termos de silêncio, som e música. Porque a música se relaciona profundamente com o nosso interior, com o nosso estado de espírito e com a maneira como percepcionamos e processamos o que nos rodeia. Através de uma leitura entre as três dimensões Silêncio, Orquestra e Sinfonia, pretende-se conduzir o leitor numa narrativa que parte do ato primordial antes da criação musical, o silêncio, até uma composição musical elaborada, a sinfonia.

O silêncio, como nós o conhecemos, é uma ilusão humana: o nosso corpo e o ambiente circundante emitem constantemente sons e vibrações. O silêncio enfatiza e amplifica os sons, torna-os mais vibrantes, anuncia a sua entrada, cria efeitos sugestivos de espera e suspensão. O silêncio, de facto, não existe e é um meio expressivo, cheio de significado e potencial. Mas com o silêncio, os ruídos também são mais evidentes, assustam e podem criar desconforto. Se, por um lado, o silêncio tem em si o potencial criativo, por outro é preciso ter a predisposição para entender o vazio como algo de positivo. Com a primeira parte da dissertação, *Silêncio,* pretende-se investigar o sentimento da solidão, a partir da sua natureza e dos efeitos na saúde, até a compreensão das suas raízes. O que é a solidão? Porque há tantas pessoas a sofrer de solidão? Quais são as raízes do problema? A dimensão do espaço privado da própria habitação, é introduzido nesta primeira secção, por ser o lugar onde a pessoa isolada passa a maioria do seu tempo e experimenta e sente a solidão.

Após o *Silêncio*, convocamos a *Orquestra*. A orquestra é feita de pessoas, instrumentos e interações entre eles, onde a intenção e a essência de cada indivíduo contribuem para uma coletividade. O espaço começa a ter importância no papel das conexões entre as pessoas e neste, a orquestra junta-se, encontra-se, ensaia. Nesta parte do trabalho abordam-se os elementos que podem ajudar a combater a perceção da solidão, as medidas e as soluções que têm o poder de mitigar este sentimento. Da dimensão do espaço privado entramos na do espaço semipúblico, onde os contatos com os outros começam a ser possíveis.

A última e terceira parte é a *Sinfonia*, fruto do trabalho de interação dos músicos que constituem a orquestra, que por estarem juntos num espaço em conjunto produzem música. Este último ato é o da união entre todos os elementos, onde a conexão entre as pessoas chega a um nível mais profundo que produz algo, uma sinfonia. Na parte III, *Sinfonia,* detemo-nos sobre o espaço público, na medida em que, quando aliado a um bom desenho dos espaços privados e semipúblicos pode ser potenciador de relações sociais entre os moradores, favoráveis à construção de um ambiente urbano saudável e qualificado. O aprofundamento da compreensão da problemática em questão e do papel da arquitetura na sua mitigação desenvolveu-se a partir da análise e compreensão das caraterísticas e dinâmicas de um conjunto de três bairros de habitação pública municipal, na cidade do Porto.

I



silêncio

Momento sem musica. O barulho à nossa volta produz sons desconetados, pontuais. O silêncio não existe.

identificar

Escutar. Quais são estes sons? Quem produz os sons? De onde vêm estes sons?

O quão grave é o problema da solidão na Europa e no mundo

↓

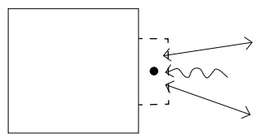
O que é a solidão? Quem sofre de solidão? Qual a diferença entre solidão e isolamento social? Que impacto tem na nossa saúde?

↓

Quais são as raízes do problema?

O que gera a solidão na cidade pós-moderna?

II



orquestra

A possibilidade de gerar algo a partir da presença física num espaço em conexão entre as pessoas e os elementos que fazem parte do lugar.

despertar

Relações visíveis e invisíveis: entre espaços, pessoas, dinâmicas, ações.

A nossa natureza de seres sociais: os laços sociais, as relações de qualidade e a conexão mantém-nos saudáveis

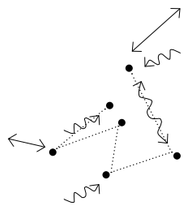
+

As caraterísticas dos lugares podem contribuir para gerar comportamentos e propiciar a interação social

↓

A arquitetura e o desenho urbano podem projectar espaços que favorecem o isolamento ou que criam condições favoráveis para uma maior socialização

III



sinfonia

A intenção comum de estar num mesmo lugar, onde os sons desconetados no espaço interagem entre eles e se harmonizam, adaptam, respondem.

gerar

O impulso para o contato, participação e por fim a criação de algo. Pretende-se questionar. Colocar uma hipótese.

Condições que possibilitem o encontro e a permanência no espaço público

↓

Lugares mais propiciadores de interações humanas e espaços públicos vivos

+

A consciência de que a arquitetura e o urbanismo serão disciplinas fundamentais para ajudar na mitigação da solidão e do seu desenvolvimento

← Ver ↜ Ouvir

À esquerda: **[3]** Nanda Vigo e Gio Ponti, CASA LO SCARABEO SOTTO LA FOGLIA, 1965-68, Malo, Vicenza. **[4]** Gabriele Basilico, Quarto Oggiaro, Milano, 1976, courtesy Fondazione 3M. **[5]** Gianni Berengo Gardin, Veneza. À direita: **[6]** Edward Hopper, ELEVEN A.M, 1926. **[7]** Walter Gropius, BAUHAUS BUILDING, 1925-26. **[8]** Crianças a jogar no espaço público do bairro de Lagarteiro, Porto.

Nota:

As citações transcritas em português, referentes a edições de língua inglesa, italiana ou espanhola, e presentes na seguinte prova, foram traduzidas e/ou transcritas pela autora.

SUMÁRIO:

005 AGRADECIMENTOS
007 RINGRAZIAMENTI
009 RESUMO
011 ABSTRACT
013 NOTA PRÉVIA
017 REPARTIÇÃO

023 **parte I silêncio**

025 **0. SOLIDÃO**
O problema - O impato - Os rostos da solidão - Home sweet home?

039 **1. INDIVÍDUO E CIDADE**
Incerteza contemporânea - A cidade da individualidade - A crise do espaço público

051 **parte II orquestra**

053 **2. A IMPORTÂNCIA DOS LAÇOS SOCIAIS**
A conexão como estado norma - Active aging - Promover a sociabilidade

065 **3. ENTRE O PRIVADO E O PÚBLICO**
Dialogo entre vida solitária e coletiva - Elementos de contato

077 **parte III sinfonia**

079 **4. O PROJETO COMO GERADOR DE IMPULSO DE INTERAÇÃO HUMANA**
O poder do espaço público - Gerar conforto, propiciar a vida no espaço público

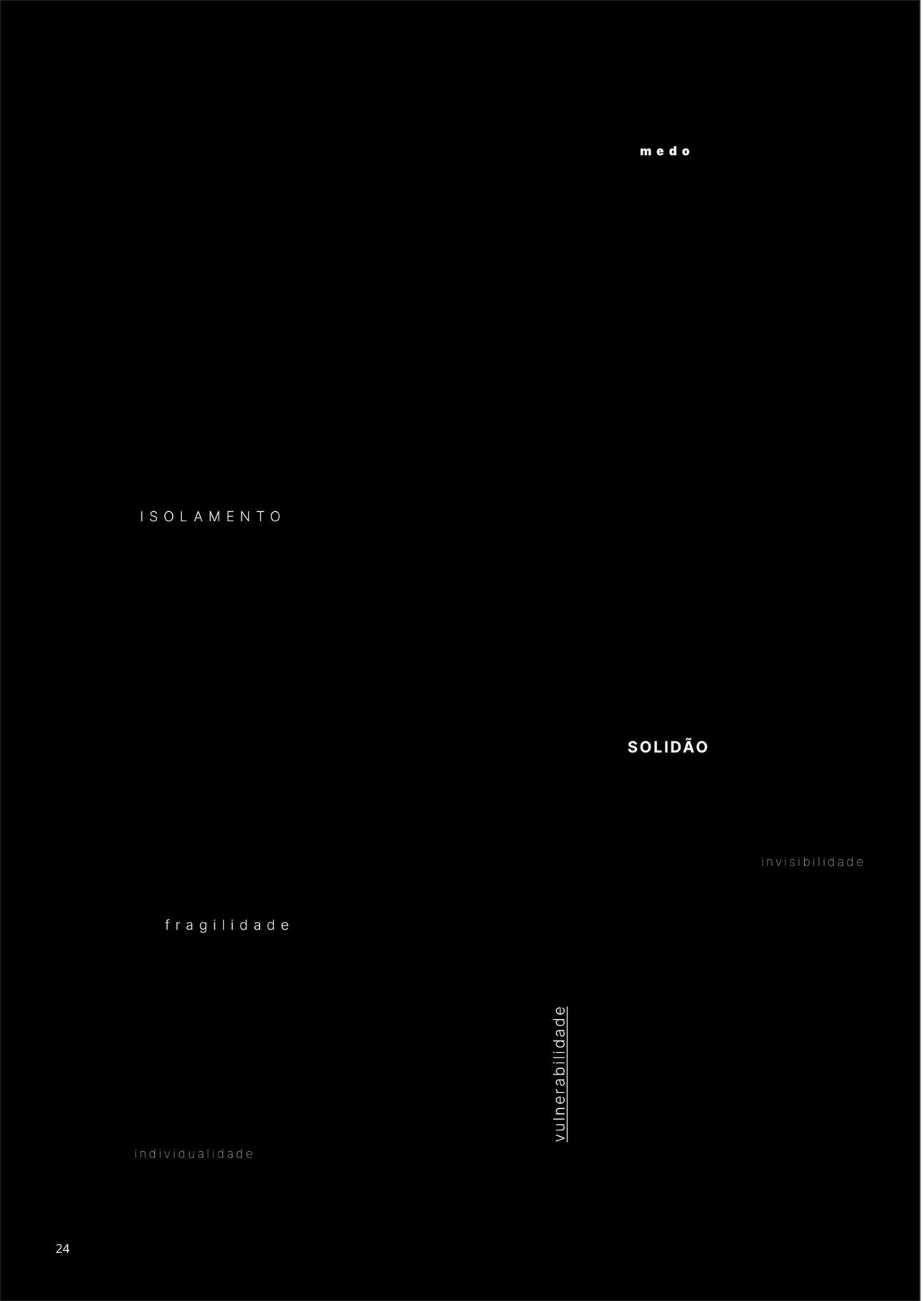
093 **5. OS BAIRROS DO PORTO, O POTENCIAL ENTRE AS VULNERABILIDADES**
A cidade do Porto e sua dimensão cultural - Os bairros de habitação pública municipal do Porto - O Plano de Melhoramentos da cidade do Porto

117 **6. REGADO, FONTE DA MOURA, FERNÃO DE MAGALHÃES**
Metodologia - Regado - Fonte da Moura - Fernão de Magalhães

151 CONCLUSÕES
157 ANEXO: HISTÓRIAS DE ISOLAMENTO
165 FONTES BIBLIOGRÁFICAS
169 CRÉDITOS DE IMAGENS

Parte I

silêncio



0. SOLIDÃO

Sinto-me só quando tenho ansiedade

Sinto-me só quando não tenho os meus filhos comigo

Sinto-me só no quotidiano, mas esta sensação é mais leve com o passar do tempo

Estar sentado na tua casa consciente de que há pessoas completamente estranhas é bastante solitário

A verdade é que queria um pouco de verdadeira solidão

Frequentemente sinto-me só, mesmo que não seja realmente

Recolha de experiências de solidão

Porque falar de solidão hoje em dia? Talvez a pergunta mais pertinente seja: porque não falar de solidão hoje em dia? A questão já era relevante antes dos desastrosos acontecimentos provocados pela pandemia pelo Covid-19, tendo em conta que a solidão já era considerada uma epidemia pelos especialistas, por quão grave a situação já estava. Provavelmente, depois das dificuldades que todos enfrentamos com o isolamento e a impossibilidade de entrar em contato uns com os outros, a solidão poderá ter ganhado uma importância maior. Para além do exposto, parece que estamos a começar a habituar-nos a este sentimento, a ficar distante, a não olhar os outros nos olhos, a falar através de um ecrã.

Com a esperança que este período escuro acabe o mais cedo possível, emerge uma questão: será que no fim, vamos conseguir retomar as habituais formas de convivência? Olhamos para a televisão e parece estranho ver nos filmes, ou nos programas antigos, as pessoas a abraçarem-se, beijarem-se e juntarem-se. O isolamento, durante todos estes meses, mudou algo em nós, a nossa perceção da vida social e dos lugares, sejam estes privados, sejam estes públicos.

Especialmente hoje em dia experimentamos a solidão frequentemente, mas questionamos pouco o seu impacto na nossa vida. As pessoas mais idosas nesta pandemia ficaram ainda mais isoladas, ficaram, seguramente, mais protegidas do vírus, mas mais expostas aos perigos da solidão, porque esta compromete a nossa saúde mais do que pensamos. Mencionou-se os idosos porque mais frágeis nesta luta, mas cada um de nós é vulnerável aos riscos que a solidão traz.

Sentir-nos sós às vezes é normal, como veremos de seguida, faz parte da nossa natureza, mas na nossa sociedade o problema é subestimado. É preciso começar a tomar consciência da sua natureza para gerar debate e reflexão em torno da sua compreensão e da identificação de caminhos que contribuam para a sua mitigação.

Neste primeiro capítulo, tentaremos entender qual é o verdadeiro problema da solidão; o que é? O que acontece quando ela se soma a outras vulnerabilidades, sejam estas físicas, relacionadas à idade, à situação econômica? Qual é o seu impacto na saúde? Quem são as pessoas que mais sofrem com a solidão? Para mergulhar no espaço, especificamente no que diz respeito à relação entre a solidão e o ambiente físico, será introduzida a dimensão privada do lar, o lugar a partir do qual a pessoa só e isolada vive, percebe, vê e escuta a realidade externa, e a sua própria realidade interior.

[10] Marina Abramovic.
THE HOUSE WITH OCEAN VIEW.
Performance, 12 days, Sean Kelly Gallery, New York, 2002.

O PROBLEMA

A EUROPA SENTE-SE SOZINHA

Olhando para a percentagem de pessoas que na Europa sofrem de solidão, os dados estatísticos recolhidos ao longo dos anos pela *European Commission*[2], permitem-nos perceber quão é grave o problema. O estudo baseia-se em dois indicadores com os quais se pretende medir a solidão: a experiência subjetiva da pessoa, definida pelo número de vezes em que uma determinada pessoa se sentiu sozinha, durante a semana anterior e a frequência de contatos com amigos e familiares, com a qual se pretendeu identificar o grau de isolamento efetivo da pessoa. Segundo o inquérito e a análise realizados, mais de 75 milhões (18%) de adultos europeus têm contatos com as pessoas mais próximas no máximo uma vez por mês e 30 milhões (aproximadamente 7%) sentem-se frequentemente sós.

Destacamos, ainda, um outro estudo estatístico[3] realizado com o intuito de perceber a dimensão da solidão na Europa, também realizado pela *Comissão Europeia* em 2015, com o qual se pretende mostrar a ligação entre relações de confiança e de qualidade e o sentir-se só: 6% da população europeia não tem ninguém a quem pedir ajuda em caso de necessidade, incluindo vizinhos (em Itália e Luxemburgo a percentagem chega aos 13%). O mesmo estudo permite-nos constatar que a percentagem de europeus que não tem possibilidade de falar dos próprios problemas com alguém ronda os 6%, sendo que os níveis mais altos se registam em França e Itália.

Considerando outros países no mundo, os dados são ainda mais alarmantes. Nos Estados Unidos o nível de solidão subiu dos 54% em 2018 aos 61% em 2019[4]. No Japão, o número de pessoas que morrem sozinhas, sem que ninguém se aperceba, é tão elevado que estas "mortes solitárias" ganharam o termo *kodokushi*.

Em 2018, o Reino Unido tomou iniciativa de criar o ministério da Solidão para enfrentar o problema, descrito pela primeira-ministra britânica, Theresa May, como "a triste realidade da vida moderna", que afeta milhões de britânicos. Não obstante alguns países começarem a perceber a gravidade do fenómeno, no geral este problema é subestimado e está ausente nas políticas públicas definidas.

O que realmente é preocupante é que se hoje os números podem parecer elevados, são muitos os aspetos da nossa sociedade que apontam para um inevitável aumento do fenómeno nos próximos anos: a dimensão da população idosa, o aumento do número de pessoas que moram sozinhas e o uso crescente das tecnologias de comunicação são as circunstâncias que determinam o seu aumento.

O QUE É A SOLIDÃO?

> *Loneliness does not come from having no people about one, but from being unable to communicate the things that seem important to oneself, or from holding certain views which others find inadmissible.*
>
> Carl Jung , Memories, Dreams, Reflections, 1963

Ao longo de toda da nossa evolução biológica, o nosso cérebro e a nossa natureza desenvolveram alguns mecanismos que nos permitem pensar, comportar e sentir de uma determinada maneira. A fome e a sede, por exemplo, levam-nos a comer e beber para responder à necessidade de nutrientes do nosso corpo. A dor, da mesma maneira, informa-nos sobre um potencial problema ou dano no nosso corpo e envia-nos a mensagem para ter mais cuidado connosco. Outro alarme biológico, talvez menos intuitivo, é a repulsa da solidão e o medo de sentirmos isolados do que nos rodeia. Este alerta o corpo da necessi-

[2] *How lonely are Europeans?* Acedido a 06-2020. Disponível em: [https://ec.europa.eu/jrc/en/news/how-lonely-are-europeans]
A população da Hungria (10%), República Checa, Itália, Polónia, França e Grécia frequentemente sofre de solidão. Os índices de solidão mais baixos dizem respeito aos Países baixos, Dinamarca (3%), seguindo-se a Finlândia (4%), a Alemanha, a Irlanda e a Suécia (5%).
A solidão é mais difusa no leste e no sul da Europa relativamente ao oeste e norte Europa. Os níveis mais altos de isolamento social encontram-se no leste da Europa, onde a Grécia tem 43 % de pessoas socialmente isoladas.

[3] *Do Europeans feel lonely?* Acedido a 06-2020. Disponível em: [https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/DDN-20170628-1]

[4] *Loneliness is at Epidemic Levels in America.* Acedido a 07-2020. Disponível em: [https://www.cigna.com/about-us/newsroom/studies-and-reports/combatting-loneliness/]

dade do contacto social. A solidão pode então ser descrita, muito sinteticamente, como a perceção no individuo da falta da satisfação da importante necessidade de contacto social[5].

Todos nós, ao longo da nossa vida em algum momento, experimentamos a solidão mesmo que de forma menos evidente. O sentimento pode esconder-se noutras variações, como as saudades de casa, a de ter perdido um ente querido, o sofrimento de um amor não correspondido ou o medo da exclusão. Em todas estas manifestações, o elemento comum que provoca dor é a distância que experimentamos entre nós e os outros, que pode ser física (no caso do isolamento), psicológica (quando sentimos de não ter ninguém com quem comunicar as nossas emoções) ou ambas, física e mental.

Se pensarmos que expulsar alguém da comunidade em tempos mais antigos fosse a pior punição porque significava expor o indivíduo aos perigos exteriores e, em muitos casos, à morte certa, compreendemos como o medo causado pela falta de contatos com os outros provoca em nós um sentimento inato de insegurança e de ameaça física.

A solidão nasceu, de facto, para proteger o indivíduo do risco de estar isolado e para dar o estímulo de colocar mais atenção nas relações sociais[6]. Neste sentido, a existência deste sentimento e da dor gerada não é completamente negativa, porque nos permite refletir e aperceber que o aspeto relacional não está bem equilibrado num dado momento da nossa vida. A solidão chega a ser um problema quando permanece por um longo período de tempo e desencadeia pensamentos, sensações e comportamentos negativos que levam a que a necessidade de contacto humano se torne crónica.

O aspeto mais problemático é a aceitação da solidão começar a fazer parte da nossa sociedade, quando negar a solidão não é muito diferente do não ouvir a necessidade de comer e beber[7].

[5] John T. Cacioppo, William Patrick. *Loneliness: Human nature and the Need for Social Connections.* Chicago, 2008, p. 23

[6] John T. Cacioppo, William Patrick. *Loneliness: Human nature and the Need for Social Connections.* Chicago, 2008, p. 15

[7] J.Cacioppo, La letalità della solitudine, Ted talk, 9.10.2003. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=_0hxl03JoA0]

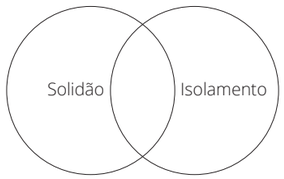
SOLIDÃO COMO ESCOLHA, SOLIDÃO SUBIDA E ISOLAMENTO SOCIAL

Para compreender melhor o fenómeno da solidão é importante referir, antes de tudo, que há diferentes tipos de solidão. Em segundo lugar, que não se trata da mesma coisa quando se fala de isolamento social. Nesta dissertação, pretende-se focar na solidão não escolhida, naquela que surge por determinadas situações sociais, ligadas à situação pessoal do indivíduo, ao contexto cultural e físico onde está inserido e, em particular, naquela causada por isolamento social. Não obstante, aborda-se de maneira geral o tema para esclarecer as diferentes formas que a solidão pode ter.

O termo solidão refere-se à experiência subjetiva "sinto-me só", enquanto o isolamento social pode ser medido de maneira objetiva, no que refere o número de contatos que a pessoa costuma ter[8]. Esta diferença é fundamental para compreender o âmbito da investigação, já que o trabalho tem como ponto de partida a existência de muitas pessoas isoladas na sociedade e o risco da difusão da solidão associado a este facto. Mas morar sozinho não significa necessariamente que a pessoa sofra de solidão, existindo outros fatores em jogo. Por exemplo, quem vive sozinho pode ter um círculo de contatos amplo ou reduzido, neste sentido quem tem poucas relações tem um índice de isolamento social maior relativamente a quem tem muitos amigos e familiares próximos ou vive com outras pessoas. Por outro lado, um indivíduo pode ver constantemente muitas pessoas, ter colegas de casa, mas sentir-se sozinho. Solidão percebida e real isolamento social não são a mesma coisa.

Durante os primeiros meses de quarentena provocada pelo Coronavírus Covid-19, foi útil recolher alguns testemunhos sobre a experiência do isolamento e ver quantas pessoas se sentiam sozinhas apesar de estarem com colegas de casa ou familiares. A falta de comunicação, os pequenos espaços, a distância com as pessoas queridas eram só alguns dos aspetos que faziam as pessoas sentirem-se mais sozinhas. Pelo contrário, muitos indivíduos estavam realmente a viver o próprio quotidiano sem nenhum tipo de contato com os outros, mas não para todos a experiência foi completamente negativa. Se por um lado algumas pessoas tiveram que lidar com o medo da solidão, para ficarem de repente sozinhos e sem os encontros habituais com os amigos e as pessoas queridas (por exemplo os jovens que partilhavam casa com outros colegas e que não tiveram a possibilidade de voltar para a própria família ou os mais idosos), outros viveram com mais serenidade a situação.

[8] Manfred Spitzer, *Connessi e isolati,* Milano, 2018, p. 20



As redes da solidão são complexas e articuladas, às vezes as pessoas procuram a solidão por algum tempo e vivem-na bem, outras fogem do medo da própria solidão rodeando-se de relações sem valor. Mesmo considerando que a solidão e o isolamento são diferentes, o problema é que ambos podem ser a causa um do outro: o isolamento pode causar solidão e a solidão pode ser a causa do isolamento porque as pessoas sozinhas, com o passar do tempo, se não mudarem algo na própria vida, podem ficar cada vez mais isoladas dos outros pelos profundos mecanismos que a solidão provoca.

SOLIDÃO E VULNERABILIDADES

Mas o que acontece quando a solidão se cruza com outras vulnerabilidades?
Tal como cada aspeto que se pretende analisar em geral, a solidão pode manifestar-se em graus diferentes em função das variáveis que possam haver: o género, a idade, o contexto social, a capacidade económica, etc. Avaliar concretamente e de diferentes pontos de vista o suporte social que uma pessoa tem e os graus de vulnerabilidade pode descrever melhor e com mais precisão a sua solidão. Não podemos afirmar que uma pessoa idosa, com os problemas que podem ocorrer com a idade, tem as mesmas preocupações quando isolada do que um jovem. Como não podemos dizer que uma situação económica instável não afeta de alguma forma o grau de *stress* causado pelo isolamento ou não tem repercussões na qualidade do espaço onde a pessoa vive. Durante a quarentena, na sequência da declaração de pandemia pela OMS, todos experimentamos o que foi importante: ter um jardim ou uma varanda, ter espaços amplos, luminosos e salubres, ter a escolha entre a privacidade de um próprio espaço e o contato com os outros. O problema é que nem todos tivemos diferentes possibilidades e opções que nos permitissem aligeirar a experiência do isolamento.

O problema da solidão já exista antes da pandemia. A quarentena por Covid-19 permitiu observar e evidenciar a questão, especialmente quanto o isolamento não afeta todos da mesma forma. Os mais idosos não puderam ter nenhum tipo de contatos externos, elevando o *stress* e o medo que algo pudesse acontecer e de "não ter ninguém que pudesse ajudar", a níveis muito altos. Em entrevista, uma senhora idosa revelou que o seu maior medo era o de ficar doente, de ter de chamar o médico sem a certeza de que a ajuda poderia chegar. A dimensão da casa, dos seus espaços interiores e exteriores e a sua relação com a envolvente impactaram fortemente o agravamento das condições restritivas impostas pela situação, colocaram-se em ambas as situações, nos casos em que as pessoas moravam sozinhas ou acompanhadas. A falta de privacidade, por causa da reduzida dimensão da habitação, causou em muitos casos tensões e gerou necessidades de afastamento dos outros ao nível psicológico. As pessoas fecharam-se em si mesmas e não conseguiam comunicar os seus sentimentos. Também, no que se refere em particular às pessoas que vivem sozinhas, o facto de não poderem entrar em contacto com a realidade externa, por vezes nem a nível visual, com os vizinhos ou com a rua, devido às características da própria habitação, foi algo que ampliou os efeitos negativos do isolamento.

Constata-se que a situação económica da pessoa deve ser considerada uma grave vulnerabilidade, não só por ser fator gerador de *stress*, mas porque implica também uma situação habitacional de menor qualidade, em zonas periféricas, onde as rendas não são tão elevadas.

Os bairros de habitação pública municipal do Porto, que serão analisados no último capítulo do trabalho, foram escolhidos em parte por estas razões. Como se verificará, ao longo do trabalho apresentado, neste bairro identificamos vulnerabilidades sociais, económicas e contextuais que podem ter um efeito na perceção do isolamento e determinam um efetivo sentimento de solidão nos seus habitantes.

[11] Izima Kaoru, LANDSCAPES WITH A CORPSE, 2008.

O IMPACTO

SOLIDÃO QUE INIBIS

Triste é viver na solidão
Na dor cruel de uma paixão
Triste é saber que ninguém
Pode viver de ilusão
Que nunca vai ser nunca vai dar
O sonhador tem que acordar
Tua beleza é um avião
Demais prum pobre coração
Que pára pra te ver passar
Só pra me maltratar
Triste é viver na solidão

Tom Jobim, Triste

Pensamos na solidão como algo de triste, mas, de facto, trata-se de algo também perigoso para a saúde. Já vimos que sentir a solidão às vezes é normal e que pode ser considerado um *input* positivo que indica que precisamos de entrar em contacto com os outros. O problema surge quando a pessoa experimenta a solidão por tanto tempo que se geram atitudes e pensamentos negativos para saúde. Quanto mais age a solidão maiores são as consequências e o impacto nocivo na vida do indivíduo, e mais difícil é mudar a forma de pensamento adquirida.

De forma simplificada, a solidão não nos permite usar bem as nossas capacidades e esta impossibilidade de fazer o nosso melhor é ainda agravada pela falta de confiança nos outros e por este comportamento geralmente negativo. A forma de pensamento que se gera pode ser muito perigosa porque amplia a perceção dos acontecimentos que parecem negativos e causa menos conforto nos aspetos que, pelo contrário, são positivos. Esta dinâmica cria um círculo vicioso porque privados da possibilidade de usar bem as nossas capacidades e ao ver as coisas segundo uma visão marcadamente negativa, vamos prejudicar as nossas relações sociais e as oportunidades para criar novas. Neste sentido, a solidão leva-nos a perder a confiança, a ter desconfiança em nós próprios, a estabelecer distancia com os outros pelo medo de sermos atacados, gerando mais solidão[9].

Para explicar melhor a situação, o cérebro das espécies sociais, incluído o nosso, que se desenvolveu em contextos sociais, quando entra em situação de perigo reage com um mecanismo de auto-preservação, o que significa que em situações de *stress* demonstra uma menor preocupação para com os outros. Este aspeto implica que quanto mais um indivíduo está só, mais este processo de defesa se ativa, gerando um risco de maior isolamento pela dificuldade de entrar em contacto com as necessidades também do outro[10]. Relações saudáveis e duradouras implicam empatia e capacidade de observar as situações segundo o ponto de vista do outro, aspetos difíceis de ser adotados por alguém que está focado principalmente na sua esfera pessoal e nos seus problemas.

O elemento da empatia introduz, também um outro aspeto, que evidencia um problema de âmbito social. Se a solidão já afeta uma importante parte da população e está em crescimento, qual será o impacto social de virmos a ter um grande número de indivíduos que estão sobretudo preocupados com a sua própria sobrevivência? Está demonstrado, e todos nós podemos confirmar o fato a partir dos episódios de indiferença social a que assistimos diariamente, talvez passivamente, que a participação emotiva do homem está a diminuir, em termos de empatia e de capacidade de assumir o ponto de vista do outro[11]. Estamos cada vez mais indiferentes a atos de violência ou a ajudar alguém que precisa, preferimos olhar para o chão quando estamos a caminhar em vez de interferir com algo que acontece na rua.

[9] Manfred Spitzer, *Connessi e isolati,* Milano, 2018, pp. 134-138

[10] Ibidem, pp. 134-138

[11] Ibidem, p. 31

SOLIDÃO PERIGOSA

O quão perigosa é a solidão para a saúde? Nós ocidentais, parecemos sempre muito céticos em pensar que as emoções têm uma repercussão na nossa saúde física. Continuamos sempre a considerar que a nossa esfera emocional não tem nada a ver com as manifestações físicas.

Reconhecendo o problema, procuraremos enunciar um conjunto de efeitos que a solidão tem na nossa saúde, mas apenas evidenciar que pode ser a causa de inúmeras patologias e que é um problema grave que deve ser tratado, hoje e no futuro.

A perigosidade da solidão é agravada pelo fato de aumentar exponencialmente a probabilidade de contrair doenças. É um fator de risco que desencadeia dinâmicas nocivas à saúde da pessoa. Quando mais tempo durar o sentimento de solidão, mais perigosa é a situação: o indivíduo é mais exposto à possibilidade do aparecimento de patologias, desde a gripe até outras mais graves. Por ter estas características, a solidão é a primeira causa de mortalidade, mais do que a poluição, do que a obesidade, do que o sedentarismo, do que o álcool e do que o tabaco[12]. Esta age de maneira tão invisível e silenciosa que é difícil acreditar que seja a causa de tantos problemas.

A solidão é a base de muitas das doenças psíquicas: poucos contatos sociais e solidão fazem parte dos problemas mais comuns enfrentados em psiquiatria e são importantes sintomas em pessoas que sofrem de depressão, esquizofrenia, distúrbios paranoicos, distúrbios da personalidade e dependências[13]. Pela sua correlação com o sentimento de *stress*, causado pela sensação de falta de controlo na própria vida provoca um enfraquecimento das defesas imunitárias e favorece o aparecimento de doenças infeciosas. Provoca tensão alta, aumentando o risco de derrame e enfarte e de cancro[14].

[12] Manfred Spitzer, *Connessi e isolati,* Milano, 2018, pp.141-147

[13] John T. Cacioppo, William Patrick. *Loneliness: Human nature and the Need for Social Connections.* Chicago, 2008, pp.109-117

[14] Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. Acedido a 07-202. Disponivel em: [https://heart.bmj.com/content/102/13/1009]

[12] Gina Pane, AZIONE SENTIMENTALE, Performance, Galleria Diagramma di Luciano Inga Pin, Milano, 1973.

OS ROSTOS DA SOLIDÃO

QUEM SOFRE DE SOLIDÃO?

Sejam idosos, jovens, adultos, mulheres ou homens, a solidão parece afetar todos os grupos etários, sem distinção. Ninguém é imune a este sentimento que ao longo da vida pode manifestar-se de maneira diferente, com diferentes graus e formas. Alguns indivíduos têm um desejo maior de conexão social e vivem a falta de contatos com maior intensidade, outros vivem bem sozinhos por períodos mais longos[15]. O ser humano é um ser complexo e as variáveis são muitas, dependentes também do contexto físico e cultural. Apesar das diferenças que cada um de nós pode ter relativamente à experiência da solidão, todos nós temos em comum a mesma necessidade de contacto social.

Em geral, pode afirmar-se que as pessoas tendem a experienciar a solidão em medidas diferentes ao longo dos anos. São sobretudo os jovens e os idosos a sofrer mais, enquanto os homens e as mulheres entre os 25 e 55 são menos sujeitos[16].

Com este trabalho pretende-se focar especialmente naqueles casos onde a perceção da solidão e do isolamento podem-se manifestar de forma maior. Como já vimos, de forma generalizada, a situação social, económica e contextual pode apresentar mais ou menos fragilidades. A idade e as deficiências[17] são outros fatores de vulnerabilidade físicas, mas também em termos de discriminação e exclusão social. Por esta razão, decidiu-se ter particular cuidado, ao longo do trabalho desenvolvido com a situação dos mais idosos e das pessoas com incapacidades físicas.

Neste contexto, importa salientar o fato de, nos bairros de habitação pública municipal do Porto, se registarem um número elevado de idosos (25%), circunstância que contribuiu e fundamenta a escolha do caso de estudo.

[15] Manfred Spitzer, *Connessi e isolati,* Milano, 2018, p. 20

[16] Ibidem, p. 26

[17] Em Europa 28,4% da população tem deficiências como risco de exclusão social e pobreza, 18, 4% tem mobilidade reduzida. Acedido a 01-2021. Disponível em: [https://ec.europa.eu/eurostat/en/web/products-eurostat-news/-/ddn-20210208-1]

Em Itália, por exemplo, 28,7% das pessoas com deficiências afirma de não ter contatos com amigos e 21% declara de encontrar-se numa situação de total isolamento. Referência: will_ita, Instagram.

IDOSOS

O tempo do idoso é paradoxalmente vertiginoso e parado. Os dias sucedem-se lentos e vagarosos, mas desfilam rápidos que por pouco não se apanham. Esse pode ser o tempo dos prazeres ou tempo angustiado da solidão. Quando o corpo não responde ao desejo, ao cumprir de projectos inacabados e a sociedade não incentiva a actividade dos mais velhos e o equilíbrio psicológico torna-se, frequentemente, um exercício difícil e solitário. Uma luta interna com o corpo e uma luta externa com a sociedade[18].

No contexto atual, a velhice revela-se como um fator potencial de exclusão, que põe a figura do idoso à margem da sociedade. Uma sociedade fortemente hedonista que cultiva a imagem e a vivência de um corpo saudável e belo, dificilmente acolhe as marcas da deterioração e do sofrimento que a idade vai inevitavelmente imprimindo[19]. O edificado, nomeadamente, a forma e as opções arquitetónicas nem sempre facilitam a interação dos idosos com o espaço público, ampliando ainda mais a distância entre os mesmos e a sociedade assim como dificultam a acessibilidade à própria habitação.

Convocamos o exemplo de uma idosa de 85 anos, a Rita, que vive sozinha no quarto piso de um prédio antigo no centro do Porto e a falta do elevador não deixa muitas possibilidades para sair de casa que não para o estritamente necessário. Os seus dias passam lentos, a olhar através a janela, a observar a vida que acontece na rua, quando esta acontece. Por sua vez, a Júlia, de 70 anos, que mora com o marido, num dia durante a quarentena, tentando falar (não obstante o alto muro que bloqueava cada contacto social entre as duas casas), contou do seu medo da velhice por não saber qual será o seu futuro, a viver sozinha em casa ou num lar de idosos[20]. Será aceitável que a terceira idade, que pode significar muitos anos da nossa vida, seja vivida com tanta ânsia e medo?

[18] *Terceira idade: uma questão para a educação social.* Universidade portuense/ educação social, Porto, 2000, pp. 7-9

[19] Sibila Marques, *Discriminação da terceira idade.* Fundação Francisco Manuel dos Santos, Lisboa, 2011, p. 45

[20] O caso da senhora D. Rita e da senhora D. Julia correspondem a casos concretos. Os testemunhos mencionados são obtidos de conversas espontâneas surgidas durante a quarentena por Covid-19.

Philip-Lorca Dicorcia,
[13] 21 YEARS, 1990-92
[14] MARIO, 1978
[15]EMMA AND DOGS, 1989
[16] IGOR, 1987

A triste verdade da sociedade de hoje é que vivemos sozinhos com o medo de morrermos solitários.

> *A visão negativa associa a velhice à morte e acentua-a como a fase última da vida humana, um momento em que os homens desistem dos projectos do futuro. Por outras palavras, uma fase em que os sinais de deterioração física se impõem sobre tudo o resto. O desalento, a frustração e a infelicidade são sentimentos que frequentemente caracterizam esta fase, surgindo muitas vezes associados à impressão de uma perda de protagonismo e de importância relativa face a um passado mais "glorioso", de exercício, por exemplo, de uma carreira profissional bem sucedida. Acrescem, ainda, outros factores que contribuem para acentuar esta visão negativa da velhice, como o isolamento ou a solidão social, como efeito, por exemplo, da reforma ou do afastamento de amigos e companheiros, até porque alguns terão, entretanto, falecido*[21].

[21] Maria João Valente Rosa. *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa.* Fundação Francisco Manuel Santos, 2012, p. 21

Com a população idosa em constatado aumento o *idadismo*[22], o problema da solidão e o impacto que gera exige que se disponibilizem todos os recursos disponíveis, científicos, sociais e educativos e construtivos a fim de nela, assegurar o máximo da qualidade de vida (física, relacional e psicológica) compatível com as suas características e nunca para além disso[23].

[22] Atitude preconceituosa e discriminatória com base na idade, sobretudo em relação a pessoas idosas.
[23] *Terceira idade: uma questão para a educação social.* Universidade portuense/ educação social, Porto, 2002, pp. 29-30

OS JOVENS

Os mais jovens, apesar de terem menos problemas em termos de acessibilidade, terem uma condição física favorável e mais oportunidades de contato com os outros do que uma pessoa idosa, também se podem constituir como grupo particularmente vulnerável, em particular neste período de pandemia.

A pandemia pelo Covid-19 chamou à atenção sobre o problema da solidão como fenómeno transversal para mostrar discrepâncias e desconfortos sociais devidos às mudanças dos estilos de vida dos últimos tempos. Segundo um recente estudo[24], desenvolvido em Itália, em Outubro 2020, na segunda fase da pandemia, revelou que são os jovens a sofrer mais de solidão neste período. Não se pode afirmar que estes sentimentos sejam apenas consequência da epidemia ou se a epidemia revelou emoções e sentimentos pré-existentes, mas evidencia uma fragilidade deste grupo da população. Os jovens sofrem pela pressão de um mundo que exige eficiência e sucesso e que é dominado pela incerteza e pelas infinitas possibilidades de escolha. Num mundo onde coexistem múltiplas gerações, a comunicação entre a população jovem com a família é por vezes difícil e as amizades são muitas vezes superficiais, tal como a comunicação que se estabelece a partir das redes sociais.

[24] Pandemia: il 55% soffre di solitudine, disagio sempre più forte tra i giovani. Acedido a 01-2020. Disponível em: [https://www.ilsole24ore.com/art/pandemia-55percento-soffre-solitudine-disagio-sempre-piu-forte-i-giovani-ADPDU0y?refresh_ce=1]

No documentário *The social Dilemma* declara-se que houve um aumento gigantesco de depressão e ansiedade nos adolescentes dos Estados Unidos, que começou entre 2011 e 2013. A geração Z (crianças nascidas depois de 1996), são a primeira geração na história a entrar nas redes sociais no secundário. Uma geração inteira que se revela mais ansiosa, mais frágil, mais deprimida. Nas palavras do entrevistado: "estamos a treinar e a condicionar uma nova geração de pessoas para que quando estão desconfortáveis, solitários, incertos ou com medo, tem uma chucha digital que está a atrofiar a capacidade de lidar com isso"[25].

[25] The social Dilemma, Jeff Orlowski, Netfilx, 2020

A arquitetura poderá tomar conhecimento destas situações delicadas e criar espaços mais sensíveis ao problema enunciado? Desde os grupos mais jovens até aos mais idosos?

HOME SWEET HOME?

Conceptualmente cada monitor, cada tela de TV constitui uma janela: a vida verdadeira está dentro, o ciberespaço tornou-se o grande fora. A humanidade continua a tratar da arquitetura. E se o espaço começasse a tratar da humanidade? O junkspace acabará por invadir o corpo? [26]

A nossa vida é progressivamente mais ligada a um ecrã e à tecnologia. Como consequência, as nossas habitações estão cada vez mais cheias de aparelhos tecnológicos, computadores e televisões. Consequentemente, a arquitetura dos nossos espaços domésticos começa a mudar, por forma a integrar todas estas formas de conexão virtual e todos os aparelhos necessários ao seu estabelecimento. Como Rem Koolhas evidencia, as nossas janelas para o mundo exterior, especialmente na situação de pandemia pelo Covid-19, são os nossos ecrãs, que nos mantém virtualmente conectados ao que está fora. Através destas janelas magicas, as nossas salas de estar transformaram-se em ginásios, escritórios e muito mais.

Mas, para uma pessoa que já vivia isolada, esta realidade, que vê a casa como espaço do quotidiano, existia antes da epidemia. A habitação chega a ser a dimensão onde se passa quase todo o tempo, e a televisão, o computador e o telemóvel são uma verdadeira fonte de companhia. Um estudo inglês sobre o uso do tempo das pessoas isoladas na Inglaterra, revela que dois terços destas pessoas ligam a televisão só para aliviar o sentido de solidão[27]. Mas este assunto pode não abranger só as pessoas mais idosas, que têm mais tempo livre. A realidade do tele-trabalho, que começou a ganhar terreno de forma preponderante durante a epidemia, e as novas formas de trabalho designadas "nómada digitais" ou *freelancers*, que se perspectiva poderem vir a ficar mais fortes no futuro, colocam também os mais jovens numa estreita relação com a própria habitação. A casa, desta forma, chega a ser lugar onde se vive, se dorme e se trabalha. Mas se a casa começa a ser sempre mais o lugar de todas as vivências e ações contemporâneas, será que o equilíbrio entre solidão e companhia se consegue manter?

Um jovem rapaz que está a morar sozinho no Porto, e que está a trabalhar desde casa, partilhou a sua experiência, marcada às vezes pela solidão, que procura contrariar com longas chamadas com amigos. Estas chamadas podem durar até o dia inteiro, sem que haja propriamente um tema de conversa, apenas com o propósito de ter e fazer companhia durante as tarefas diárias. Salientou, ainda, a importância que o conforto da habitação adquiriu, neste contexto. Personalizar os próprios espaços e organizá-los com objetos que lhe transmitem conforto foi uma forma de encher aquele vazio interior e ficar, pelo menos, num espaço mais íntimo.

Se a defesa individualista da interioridade pode levar ao injusto desconhecimento dos outros e mergulhar na solidão, também o devassamento e a promiscuidade no lar despersonalizam o individuo e o perdem nessa outra e paradoxal forma de estar só, quando ele se encontra rodeado de uma multidão[28].

O espaço doméstico, e o sentimento de conforto neste, ganhou extrema importância durante o isolamento pelo Covid-19. Passar tanto tempo fechado entre quatro paredes muda a percepção do ambiente e das emoções que este pode transmitir. As pessoas começaram a ter mais cuidado com o espaço domestico, na medida em que tal contribuiu para um sentimento de bem estar, essencial para o equilíbrio de quem passa a viver neles durante a noite e durante o dia. A casa também sofreu um processo de transformação: para ganhar mais privacidade, criando espaços entre espaços, ou para recuperar alguns metros para novas atividades e mais liberdade de fruição, ou para ter mais luminosidade. Às vezes a habitação transformou-se numa prisão de ondeå fugir, por ser demasiado pequena ou por não ter amplas janelas, outras vezes tornou-se num lar onde se pode finalmente passar o tempo.

As janelas e a orientação destas revelaram-se um dispositivo arquitetónico da maior importância, na medida em que são geradoras de conforto. Em muitos casos, a perceção do espaço exterior era oferecida só pela luz que entrava através destas, tal como o passar do tempo, manifestado pelas sombras projetadas nas paredes, que mudam de cor e de forma durante o dia. À noite, as janelas oferecem um espetáculo de luzes que, especialmente durante a pandemia, tinham a capacidade de transmitir uma sensação de conforto. Se durante o dia, nem sempre temos a ideia se está alguém dentro das casas, à noite reparamos através das luzes que estamos rodeados de pessoas e temos a impressão de estar menos sós.

[26] Rem Koolhaas, *Junkspace,* Quodlibeth, 2006.

[27] *Two thirds of lonely people are relying on the TV to keep them company*, and 7% are talking to Alexa for conversation. Acedido a 01-2020. Disponível em: [https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/two-thirds-of-lonely-people-are-relying-on-the-television-to-keep-them-company_uk_5c90d-1d8e4b04ed2c1ae7dee]

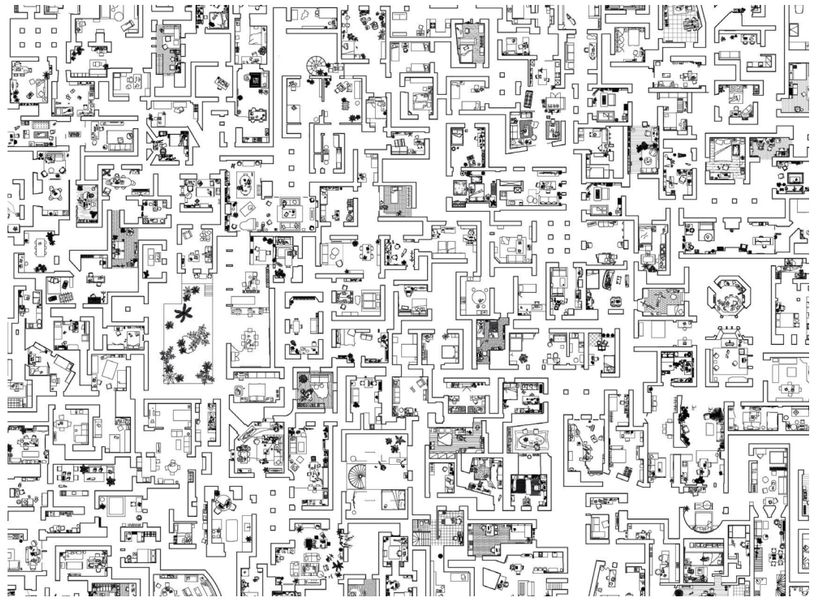
[28] Nuno Portas, A habitação social, proposta para a metodologia da sua arquitectura, FAUP, p.108

[17] Florian Bengert, NO STOP HOME OFFICE, May 13 – June 13, 2020.

"This project started during my COVID-19 quarantine with the drawing of my personal situation. By making an open call my intention was to connect my home to others and thus try to map the current working landscape as a solidly united structure".

"Este projeto começou durante a minha quarentena pelo Covid-19 com o desenho da minha situação pessoal. Através de uma chamada à participação, a minha intenção foi de conectar a minha casa com aquela dos outros e tentar mapear a paisagem de trabalho atual como uma sólida e unida estrutura".

Florian Bengert



EM SÍNTESE

Tendo em conta que o problema da solidão já era grave antes dos recentes acontecimentos causados pela pandemia Covid-19, hoje, o problema atingiu uma percentagem ainda maior da população mundial e as consequências psicológicas e físicas nos próximos anos vão ser preocupantes.

A solidão, muito sucintamente, pode ser descrita como a perceção no indivíduo da falta de satisfação do desejo de entrar em contacto com os outros. Segundo os especialistas, a solidão não passaria de um alerta semelhante ao da fome, da sede e da dor que surge para nos indicar a necessidade de contacto social. Há quem a procure voluntariamente, quem fuja e quem que a experimente de vez em quando. O verdadeiro problema começa a existir no momento em que a solidão começa a tornar-se parte da vida quotidiana. A solidão, quando mais a experienciada, mais causa consequências negativas na psique e no corpo: não só é a base de muitas doenças psíquicas, como nos expõe a uma maior probabilidade de adoecer, devido à sua correlação com o sentimento de *stress*, mas também altera a perceção que temos de nós mesmos e dos eventos que nos envolvem. Quando experimentamos a solidão durante muito tempo a nossa capacidade de avaliar as situações é prejudicada, estabelecemos uma distância com os outros com medo de sermos atacados, e a nossa empatia reduz-se. Desta forma, a solidão traz consigo o perigo de atrair ainda mais solidão.

Para esclarecer alguns pontos importantes da dissertação é importante salientar que a solidão e o isolamento não são a mesma coisa. Como explicado anteriormente, a solidão refere-se à experiência subjetiva do indivíduo, "sinto-me sozinho", enquanto o isolamento refere-se ao número de contatos reais que a pessoa estabelece ao longo de um determinado tempo. Quanto menores os contatos, mais isolada é uma pessoa. Ao mesmo tempo, os mecanismos da solidão são complexos e nem sempre uma pessoa se sente sozinha apenas nos momentos em que está numa situação isolada, uma vez que se pode sentir solidão apesar de estar rodeada de pessoas. Pode dizer-se, no entanto, que nem sempre é fácil manter o equilíbrio entre a vida social e a vida "no singular" quando se vive sozinho e especialmente quando se tem deficiências físicas/mentais ou outras vulnerabilidades. A idade, a situação económica e/ou social, o contexto em que nos encontramos e o espaço em que vivemos, podem levar a vulnerabilidades adicionais que amplificam a perceção do sentimento. Por esta razão, considerou-se importante centrar a atenção do estudo nos casos em que a solidão se pode manifestar de uma forma mais intensa devido à sobreposição de mais fragilidades.

A arquitetura nesta problemática desempenha um papel importante. Como todos nós experimentámos durante o isolamento imposto pelos eventos da pandemia Covid-19, o conforto no espaço doméstico adquiriu uma relevância considerável. O tamanho dos espaços, a luminosidade, a orientação e a exposição, a possibilidade de escolher entre a solidão e a vida coletiva foram elementos cruciais para aliviar o peso do confinamento. Numa situação de normalidade, para além das características do espaço interior, a possibilidade de perceber a vida no espaço público a partir da própria casa, poder ver e ouvir a vida que acontece na rua torna-se uma realidade importante para a pessoa só, em alternativa à "janela virtual" da televisão. A janela de casa pode ser um valioso dispositivo de contacto com o mundo exterior: a vista para o espaço público pode ser gratificante e oferecer uma sensação de conexão, mesmo que apenas visual, com vizinhos e outras pessoas que habitam o local. Nos próximos capítulos procuraremos compreender como a vida no espaço doméstico e a vida no espaço público estão profundamente ligadas.

[18] René Magritte, GOLCONDA, 1953, Óleo sobre tela, Menil Collection di Houston (Usa).

1. INDIVIDUO E (SO)CI(E)DADE

Quello che sta a cuore al mio Marco Polo è scoprire le ragioni segrete che hanno portato gli uomini a vivere nelle città,
ragioni che potranno valere al di là di tutte le crisi.

O que interessa à Marco Polo é descobrir as razões segredas que levaram os homens a viver nas cidades, razões que podem valer além de todas as crises.

Italo Calvino, Le città Invisibili

Para entender quais poderiam ser as formas mais eficazes de combater o problema, julgou-se necessário investigar as razões pelas quais o fenómeno é tão difundido. Porque há tanta solidão na sociedade de hoje? Quais são as causas deste problema, tão difuso, que toca silenciosamente, uns mais, uns menos, mas todos?

Falar de razões que provocam solidão é complexo e implica um olhar que vai bem além da esfera individual. Os números de pessoas que sofrem por esta causa são tão altos que é preciso considerar outros parâmetros, que envolvem o contexto onde estamos todos inseridos. Da mesma maneira, importa realçar que as variáveis ao problema são muitas, cada individuo é diferente e as redes da sociedade e do seu funcionamento são complicadas, interligadas e muitas vezes difíceis de interpretar com clareza.

Com esta premissa pretende-se dar nota que os aspetos da nossa época que vão ser tratados de seguida não serão seguramente os únicos que contribuem para o atual problema da solidão. A intenção é questionar os mecanismos que caracterizam estes tempos e fazer luz sobre as dinâmicas geradoras de distância entre nós (e em nós mesmos).

Nesta época caracterizada pela incerteza, há razoes que justificam sentirmo-nos desorientados e perdidos. A solidão chega na ponta dos pés, leve e invisível, difícil de agarrar.

O verdadeiro problema do estado actual da nossa sociedade é que acabamos de colocar-nos questões.

Zygmunt Bauman

Demos inicio a um processo de investigação que procura aprofundar as dinâmicas que caracterizam a sociedade pós-moderna de hoje e que podem ter um impacto na perceção da solidão. O percurso é feito por perguntas e tentativas de resposta para tentar chegar um pouco mais perto da compreensão das raízes do problema. Quais são, assim, as redes que compõem e descompõem a nossa sociedade?

A análise aborda temas que indiretamente envolveram também o campo da arquitetura, transformando a forma como percebemos, vivemos e pensamos o espaço privado e público das nossas cidades. A velocidade, a multiplicidade de escolhas a que somos submetidos todos os dias, o medo do outro, o sentimento de insegurança e o protagonismo que as redes virtuais assumiram são temas que se refletem no mundo físico das nossas cidades, ao ponto de colocarem os espaços e os lugares, especialmente os públicos, em crise.

INCERTEZA CONTEMPORÂNEA

RAPIDEZ

O reino da autonomia começa onde acaba o reino da certeza[29].

Nesta realidade contemporânea pós-moderna o indivíduo é livre, ou tem, pelo menos, a perceção de ser livre e de usar as suas capacidades como melhor entender. Tantas possibilidades, tantas oportunidades, tantos caminhos. Tudo muda, constantemente, com uma rapidez que confunde, como se tudo passasse à nossa frente sem termos o tempo para agarrar as coisas. O ponto é que mudamos o nosso ambiente mais rapidamente do que nos conseguimos mudar a nós mesmos, e isto deixa-nos confusos.

Com estas rápidas mudanças da globalização cabe ao indivíduo dar significado à própria existência, mas o problema é que se torna difícil quando nenhum significado da vida se pode considerar certo. O mercado de hoje trabalha na incerteza e é o produto inevitável desta, sobretudo numa sociedade onde o mercado tem a sua força maior, que tudo é discutível e os mesmos valores não têm a mesma importância[30].

Estamos inseridos numa sociedade onde a fabricação de novos desejos é contínua, onde a procura de sensações de breve duração e instantâneas muitas vezes não tem em consideração as consequências. Cada dia somos bombardeados com novos *inputs.* François Ascher oferece, sobre o assunto, um importante ponto de vista:

Na sociedade moderna avançada os indivíduos podem não somente escolher mas devem fazê-lo permanentemente. O trabalho, a família, o consumo, a religião, a política, o próprio corpo, tudo se torna ou parece tornar cada vez mais objecto de decisão. É certo que as escolhas individuais são sempre, pelo menos em parte, determinadas socialmente. Mas o sistema no qual se constroem as decisões é mais complexo, tantos os indivíduos como as organizações tem mais consciência de que [...] as suas escolhas dependem de um número mais alargado de interações. Tanto as grandes escolhas como as pequenas escolhas do quotidiano são assim singularizadas. A multiplicidade de escolha com que os indivíduos se confrontam, que é variável conforme os seus meios, dá origem a perfis de vida e consumo cada vez mais diferenciados tornando cada vez menos perceptível a eventual presença a grupos sociais[31].

Neste sentido, a singularidade e a individualização são sempre mais crescentes, devido às infinitas opções que o individuo tem à sua frente.

MULTIPLICIDADE DE ESCOLHAS = MULTIPLICIDADE DE RISCOS

A multiplicidade de escolhas à qual estamos sujeitos cada dia provoca em nós um *stress* maior como consequência dos riscos associados a cada uma das nossas escolhas. Nenhuma ação pode dar, efetivamente, um resultado certo.

[...] o risco é um conceito moderno que deve ser distinguido do perigo. O perigo é aquilo que ameaça ou compromete a segurança, a existência de uma pessoa ou de uma coisa. O risco, é um perigo eventual mais ou menos previsível ou quantificável. Numa situação de incerteza a primeira fase de uma análise racional consiste em formular hipóteses de risco. O risco surge assim quando a natureza e a tradição perdem a sua influência e os indivíduos devem decidir por si mesmos e consequentemente tentam medir as probabilidades de se produzirem os acontecimentos e as suas eventuais consequências. [...] A sociedade traduz assim cada vez mais as suas dificuldades, ou seus medos e a sua insegurança em termos de riscos, ou seja, em termos de perigos que ela deverá identificar, medir e gerir[32].

[29] Zygmunt Bauman, *La solitudine del cittadino globale*, trad. it. Giovanna Bettini, Milano, 2014, p.32

[30] Ibidem, pp. 78, 38, 81, 85

[31] François Asher, *Novos princípios do urbanismo.* Livros horizontes, Lisboa 2010, pp. 39-40

[32] Ibidem, pp. 37-38

O indivíduo está só, nas suas inseguranças e medos e isso traduz-se também na sua relação com o contexto e com o outro.

O OUTRO

Quando saímos da nossa casa para dar um passeio na cidade, olhamos à nossa volta e cruzamos o olhar com o de pessoas desconhecidas, que nunca vimos antes. Às vezes encontramos uma cara amiga, mas raramente, pois a cidade é cheia de passageiros, turistas, estrangeiros, pessoas que vão e que vêm.

As metrópoles não são apenas maiores que as cidades pequenas. As metrópoles não são apenas subúrbios mais povoados. Diferem das cidades pequenas e dos subúrbios em aspectos fundamentais, e um deles é que as cidades grandes estão, por definição cheias de desconhecidos. Qualquer pessoa sente que os desconhecidos são muito mais presentes nas cidades que os conhecidos, mais presentes não apenas nos locais de concentração popular, mas diante de qualquer casa. Mesmo morando próximas umas das outras, as pessoas são desconhecidas, e não poderiam deixar de ser, devido ao enorme número de pessoas numa área geográfica pequena[33].

Cada indivíduo relaciona-se com um número crescente de outros indivíduos, cada dia e ao longo da sua vida, dentro e fora do trabalho; ele escolhe um ou vários conjuntos sucessivos, os seus amigos, os seus vizinhos. [...] As relações sociais foram de facto extraordinariamente multiplicadas. As relações são muito mais fracas do que antigamente e mais frágeis também. Em compensação, é muito mais fácil estabelecer outras novas. É a forca das "relações fracas". O tecido social construido pelas relações sociais contemporâneas muda assim de textura. É cada vez mais composto por uma multiplicidade de "fios", muitos finos, de todos os tipos, que não lhe dão menos solidez, mas muito mais subtileza e elasticidade[34].

As relações sociais mudaram de natureza. Na cidade é possível ter muitos contatos, mas também sentir falta de contatos íntimos e verdadeiros, que como veremos no próximo capítulo, têm uma importância fundamental na mitigação do sentimento da solidão. Por outro lado, este tecido social do qual fala François Acher, feito de "fios" muito finos que compõe as nossas cidades, tem um papel de extrema importância. As simples relações quotidianas e as redes invisíveis de conexões nas cidades têm um efeito direto na vida no espaço público e possui um precioso potencial de interação social. Este aspeto será extremamente relevante na compreensão das reflexões que se seguem, especialmente porque, com o crescente individualismo, a digitalização das nossas ações e relações e os medos associados aos "potenciais riscos", os nossos espaços públicos não detêm mais o mesmo papel, enquanto espaço de reunião e interação entre as pessoas.

[19] Vito Acconci, ADAPTATION STUDIES- BLINDFOLDED CATCHING, 1970.

[33] Jane Jacobs, *Morte e vida das grandes cidades*. Editora WMF Martins Fontes Ltda, São Paulo, 2009, p. 30

[34] François Asher, *Novos princípios do urbanismo.* Livros horizontes, Lisboa 2010, pp. 45-46

A CIDADE DA INDIVIDUALIDADE

UMA VIDA NO SINGULAR

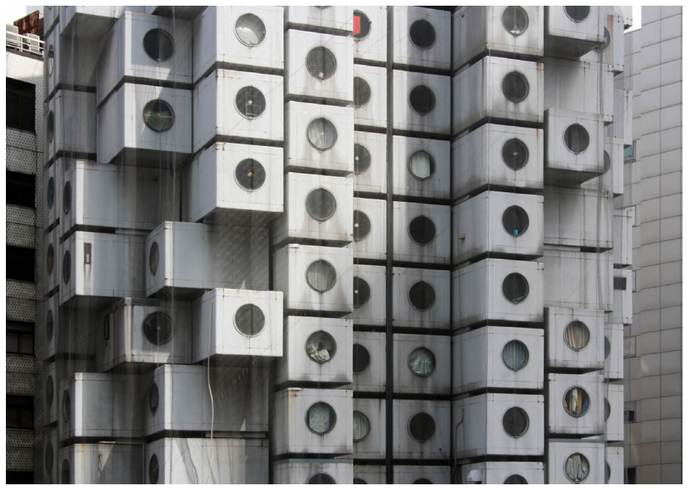
Autonomia e independência são os aspetos mais valorizados na sociedade de hoje. A tendência da nossa época é a de ter uma vida no singular: nos supermercados encontramos alimentos vendidos em embalagens sempre mais pequenas, porque cada vez mais as pessoas estão a cozinhar e a fazer as refeições sozinhas; a procura de apartamentos de tipologias pequenas (T0/ T1) está em contínuo aumento. Em geral, a melhoria da situação económica é favorável ao aumento do grau de autonomia e consequentemente a vontade de ter um espaço próprio, uma vez que na nossa sociedade a ideia de independência se associa à ideia de poder económico e sucesso.

Em demonstração deste argumento, refere-se o facto de o número de núcleos familiares nas cidades estar a crescer mais do que o número de habitantes, o que significa que o número de pessoas por núcleo familiar está a diminuir (nos últimos 60 anos, por exemplo, em Estocolmo, o número de indivíduos que moram sozinhos na cidade subiu de 10% para 60%, e em Berlim corresponde a cerca de metade da população da cidade) [35].

No ano 1900, 13% da população mundial vivia nas cidades. Hoje chegamos a cerca de 50% e no ano de 2050 estima-se que chegaremos aos 70%, o que significa que os indivíduos, e em particular os jovens, se estão a mudar para as cidades[36]. A ideia da casa onde coexistem diferentes gerações já não é forte como antes, assim como a proximidade com a própria família, comunidade e lar se alterou.

Além de representar um sério problema de gestão do espaço e do edificado e, consequentemente, da estrutura e forma urbana, para conseguir responder ao pedido de tantas pequenas tipologias, acrescenta-se o problema social de ter uma percentagem elevada de pessoas isoladas.

Já vimos como morar sozinho não significa necessariamente experienciar a solidão, embora exponha a pessoa a uma maior probabilidade de sentir algures no tempo a necessidade de entrar em contacto com alguém e trocar uma palavra, sem que este desejo possa sempre ser satisfeito. Nos tempos que correm, especialmente porque o teletrabalho começa a ser, para muitas pessoas, uma realidade, o indivíduo que trabalha em casa e que não partilha a habitação com ninguém pode sentir um maior impulso à procura de contatos sociais. A questão é que nem sempre todos temos uma rede de amigos densa o suficiente para encontrar alguém sempre que precisamos.



[20] Kisho Kurokawa architect and associates, NAKAGIN CAPSULE TOWER, Japan, Tokyo, 1972.

[35] Manfred Spitzer, *Connessi e isolati,* Milano, 2018, p. 26

[36] Ibidem, p.26

[36] Manfred Spitzer, *Connessi e isolati,* Milano, 2018, cap 5, pp. 121-122-123

[37] Jan Gehl, *A vida entre edifícios, usando o espaço público*. Lisboa, 2017, p. 13

CIBERESPAÇO

Foi amplamente provado que a conectividade digital não corresponde a um incremento do sentimento de conexão social, pelo contrário provoca insatisfação, depressão e solidão[36]. O triste é que os jovens dedicam mais tempo aos amigos no mundo virtual do que aos amigos no mundo real. Cada vez que entramos nas redes sociais, vamos perdendo a sensação de satisfação: saímos com a impressão de ter perdido tempo, eventualmente desconfortáveis connosco próprios pela pressão dos julgamentos e pelo peso da comparação com o que os outros mostram através dos seus perfis. Os média produzem solidão e ânsia e são obstáculos à criação de contatos verdadeiros.

Um outro aspeto das redes virtuais é que através da elaboração das informações possíveis em cada lado a cada momento, reduz-se o número de contatos físicos entre as pessoas que diariamente alimentam a interdependência entre membros de uma comunidade. Antes fazíamos compras nas lojas, pedíamos informações na rua. Agora o *online shopping, online banking* ou a orientação com GPS são ferramentas que nos permitem gerir as necessidades do quotidiano sem entrar em contacto com outras pessoas. Além disso há as mensagens, os *posts*, os *sms* ou os *mails* a substituir a comunicação direta e o tempo livre com outras pessoas, que muitas vezes passa a ser vivido no interior da nossa casa em frente ao computador ou na Netflix.

> *O telefone, a televisão, o vídeo, os computadores domésticos e afins introduziram novas formas de interacção. Os encontros directos nos espaços públicos podem agora ser trocados por comunicações electrónicas indirectas. A presença ativa, a participação e a experiência podem agora ser substituídas pela assistência passiva de imagens, vendo-se o que outros experienciaram algures[37].*

As consequências são uma redução das relações interpessoais que numa sociedade saudável geram a experiência de pertença e partilha, facilitam a construção da confiança e a saúde futura da sociedade. A multiplicidade de encontros reais durante o dia com as pessoas é o elemento que mantém junto a nossa vida e a sociedade. Ao contrário, a perda dos simples encontros durante o dia na rua ou na padaria tornaram mais difíceis a partilha de experiências e tornam mais pesados os problemas que decorrem do isolamento.

OFFLINE = LONELINESS ?

Apesar das considerações feitas sobre o ciberespaço é preciso também reconhecer o valor e a importância que as plataformas virtuais tiveram durante a quarentena pelo Covid-19. Não só foi possível continuar a trabalhar e estudar a partir da própria habitação (para os trabalhos que o permitissem), sem interromper a própria atividade, mas foi também possível manter os contatos com as pessoas queridas, matar a solidão com uma mensagem ou com uma videochamada.

Durante o isolamento ver os rostos dos amigos, apesar de ser só de forma virtual, fez a diferença. A Internet permitiu cruzar as barreiras físicas da própria habitação para criar alternativas possíveis ao ficar sozinho.

A pergunta agora é: a partir desta experiência, onde a conexão virtual teve um papel fundamental, como mudarão os nossos espaços domésticos para favorecer lugares sempre mais *smart*, flexíveis, adaptáveis às novas necessidades que o futuro reservará para nós?

[21] Aula de projeto 5, FAUP, Abril 2020.

A CRISE DO ESPAÇO PÚBLICO

EM NOME DA SEGURANÇA

A grande maioria das medidas adotadas pelas instituições tem como objetivo a segurança pessoal, acabando por ter o efeito de produzir ainda mais divisões entre as pessoas: geram suspeitos, criam imagens de inimigos e acabam por isolar ainda mais quem já vive numa situação de isolamento. A ansiedade gerada por vermos em todos e em tudo o que nos rodeia um perigo, resulta numa demanda menor dos espaços públicos e das suas ocupações. O medo do crime, por exemplo, é um fator de desvalorização do uso do espaço público, mas tem também um forte impacto no espaço privado: são construídos muros sempre mais altos entre as propriedades que não permitem nenhuma relação entre o interior e o exterior da própria habitação. Vão sendo criados cada vez mais edifícios inteligentes que, dotados de características panóticas, são capazes não apenas de detetar mudanças de temperatura, humidade ou odor, mas também de controlar os movimentos dos seus moradores e conhecer seu estado emocional ou psíquico [39]. Esta é a economia do medo à segurança pessoal, que pretende esconder as vulnerabilidades da sociedade através de complexas tecnologias de vigilância, com que as pessoas tendem a responder às incertezas existenciais mais profundas.

Se por outro lado, chegamos a ter uma crescente liberdade individual, no outro perdemos aquela segurança de fazer parte de uma dimensão maior, de ser cidadãos. Bauman exprime este conceito de maneira muito clara:

> *Quando as coletividades acabam de construir e manter em bom estado as muralhas e os fossos que rodeiam as cidades, cabe aos habitantes a própria segurança: as pessoas isolam-se, fecham-se em casa, escondem-se*[40].

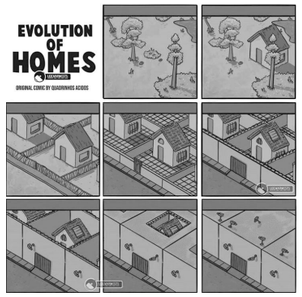
A insegurança no espaço público é um aspeto que será retomado, especialmente em relação às pessoas mais vulneráveis e ao caso de estudo dos bairros de habitação pública do Porto. Foi testemunhado que o medo de assaltos é uma das razoes que piora a situação de isolamento das pessoas mais idosas que moram nestes complexos habitacionais e, se ampliarmos o nosso olhar em direção aos outros grupos de pessoas vulneráveis no espaço público, não se pode não falar também das mulheres. O sentimento de insegurança associado ao espaço público é um problema significante, que gera preocupações não só durante a noite, mas também durante o dia. Estes temas serão tratados mais detalhadamente no último capítulo, com particular atenção à realidade portuguesa e do Porto.

INIMIGOS COMUNS

Falamos de insegurança, de medo, de individualidade e de espaços públicos vazios, no entanto nestes últimos tempos vimos o espaço público cheio de luta, de gritos e de marchas. As nossas praças e ruas foram o cenário dos protestos que ocorreram nestes anos, servindo de suporte à partilha de valores, de um espírito comum que liga todas as pessoas que ficam no mesmo lugar pela mesma causa. Mas onde se esconde este espírito comunitário que explode nestes momentos particulares e que depois quase parece não existir?
Uma outra vez, as palavras de Bauman suscitam a nossa reflexão em torno do assunto:

> *A única maneira para chegar ou voltar à solidariedade comunitária, num habitat seguro (porque solidário) é escolher um inimigo comum e unir as forças numa acção coletiva contra uma causa comum*[41].

As ligações entre a vida pública e privada foram sendo destruídas, o conceito de *privacy*



[22]

[39] Josè Miguel G.Cortés, *Politicas do espaço- Arquitetura, género e controle social*. Senac, Editora São Paulo, 2008.

[40] Zygmunt Bauman, *La solitudine del cittadino globale*, trad. it. Giovanna Bettini, Milano, 2014, pp. 56-57

[41] Ibidem, pp. 22-23.

[42] Zygmunt Bauman, *La solitudine del cittadino globale*, trad. it. Giovanna Bettini, Milano, 2014, pp. , p.23

ganhou sempre mai importância e provavelmente, por esta razão, o aumento da liberdade individual corresponde ao aumento da impotência coletiva. Sem a existência de pontes fortes e duradouras entre estas duas dimensões, não é possível adicionar os problemas privados numa causa comum. E as oportunidades para libertar a sociabilidade e o espírito de comunidade acontecem de maneira esporádica, quando os habitantes reconhecem um inimigo público comum. É só nestes momentos que as ruas e as praças se preenchem de pessoas, de protestos, de razões. Para Bauman, esta força vai acabar rapidamente e, quando o espírito de fraternidade termina, quem vivia em solidão volta a estar sozinho, e o mundo que num momento antes parecia cheio de esperança e comunidade parece voltar à escuridão[42].

Apesar disso, ainda se pode reconhecer a importância que o espaço público adquire nestes momentos. O espaço transforma-se em cenário e ganha vida com cenas vibrantes, onde as pessoas se reúnem e permanecem em lugares que normalmente ficam vazios ou semi-vazios. O espaço público volta a acolher a vida e a ser novamente lugar possível para o encontro, para a discussão e a criação coletiva.

CRISE DAS INSTITUIÇÕES

Nunca a sociedade foi feita por tantos indivíduos isolados. Isolados porque sem sentido de pertença, sem se reconhecerem em algo. Antigamente a tradição e a nação eram fortes valores em que as pessoas acreditavam, e dos quais se sentiam parte. A religião era algo que dava um forte sentido de segurança e a família também era uma instituição concreta e sólida.

Mas hoje, a nação e a família não são instituições coletivas suficientemente robustas contra os tormentos da sociedade: a destruição das solidariedades sociais e das estruturas duradouras deixaram o indivíduo isolado nos seus medos e no seu desaparecer. As comunidades nacionais não conseguem mais atribuir um sentido e os indivíduos agora estão sós e isolados nas próprias ânsias e medos.

A família, da mesma maneira, não é mais uma instituição que consiga garantir relações fortes: os laços são sempre mais fracos, a comunicação entre os parentes sempre mais superficiais. Dentro da esfera familiar, também no espaço da casa as dinâmicas mudaram, as pessoas não se reúnem mais à volta da mesa, cada um está sempre mais fechado nos próprios espaços, na casa os quartos são sempre maiores e a sala de estar sem vida.

Há uma crise geral na participação coletiva, no usar o próprio tempo para conviver com amigos, familiares e no usar o tempo livre para participação em atividades coletivas, muitas das quais implicam estar num espaço público.

[23] Zbigniew Rybczyński, TANGO, 1980.

Em um único espaço, quase claustrofóbico, várias pessoas fazem repetidamente as próprias atividades. Ninguém interagem, ninguém se toca, todos estão estranhos uns aos outros. Curta-metragem disponível em: [https://vimeo.com/90339479]

EM SÍNTESE

A complexa sociedade na qual estamos inseridos produz constantes desejos, novidades e *inputs*. Se por um lado adquirimos uma grande liberdade individual, por outro encontramo-nos sós, sem certezas e confusos, pela rapidez com que tudo muda, pela multiplicidade de escolhas possíveis a que estamos sujeitos todos os dias e pelos riscos associados a qualquer uma das escolhas que fazemos. Encontramo-nos submersos num mundo que preza pela independência, autonomia e sucesso. A procura de habitações individuais está a crescer e a ideia de uma casa onde coexistem gerações diferentes está a perder-se. Nesse contexto, o individualismo prospera e cresce o sentimento de insegurança e desorientação por não nos sentirmos mais parte de um coletivo, como era antes, a noção de Estado, religião, família e comunidade.

Além disso, o tecido social das nossas cidades mudou de natureza, os contatos com outras pessoas, especialmente estranhos, multiplicaram-se, mas as relações são menos profundas e mais superficiais. Também, com o advento da era digital, todas as interações sociais que antes eram feitas fisicamente e contribuíam para a vida no espaço público e para a promoção das interações sociais, estão a ser substituídas por dispositivos tecnológicos, que eliminam a necessidade de sair de casa e a interface com a realidade física. Se, por um lado, a internet oferece a possibilidade de nos mantermos facilmente conectados as outras pessoas e, como experimentámos durante a pandemia de covid-19, de diminuir a distância entre nós e os outros, por outro, se usada em demasia, substitui importantes interações que são fundamentais para o bem-estar da pessoa e para o funcionamento saudável das nossas cidades.

Se considerarmos este sentimento generalizado de insegurança do nosso milénio, aliado ao crescente individualismo, entendemos uma das razões do ênfase colocado na segurança pessoal e na ansiedade em ver tudo ao nosso redor como um perigo potencial. Esse sentimento também afeta a percepção que temos do mundo físico e como o concebemos, pois leva-nos a criar espaços, paredes e dispositivos cada vez mais privados e protegidos para garantir a privacidade total. O que se segue, no entanto, é a redução das interações sociais entre os habitantes e a amplificação da distância entre a dimensão privada/doméstica e a pública. Nos próximos capítulos, onde o tema da arquitetura do semiprivado e público será introduzido, essa questão da segurança torna-se fundamental. O desenho dos espaços, como veremos, pode ser orientado para a integração e a conexão ou, pelo contrário, para a segregação e a separação. Um desenho urbano que visa a segurança e total privacidade dos cidadãos é uma cidade que se fecha às interações sociais, que não permite a criação das trocas de experiências entre privado e público que são fundamentais para a criação da confiança entre as pessoas e a vida no espaço público. Desta maneira, o espaço público é esvaziado daquelas dinâmicas que os espaços privados podem oferecer à rua e aos espaços adjacentes. Além disso, priva-se os espaços dos olhares das pessoas, que, como aprofundaremos, estão intimamente ligados à segurança nas cidades.

Parte II

orquestra

2. A IMPORTÂNCIA DOS LAÇOS SOCIAIS

Em casa da avó.
O telefone toca, ela vai atender.
Lentamente volta onde estávamos sentadas juntas, com um sorriso nos lábios. Avó: "sabes, se sabes que alguém pensa em ti, a solidão chega mais leve."

Quais são as memórias mais felizes que temos? Se paramos para pensar uns segundos, provavelmente vão aparecer na nossa mente momentos que compartilhámos com alguém, seja um amigo, um familiar ou um grupo de pessoas queridas. A nossa felicidade está profundamente ligada com a presença do outro, sentimo-nos importantes e seguros quando na nossa vida alguém pensa em nós e quando sabemos que podemos confiar nessa pessoa. E no nosso quotidiano, em muitos dos casos, o que é que nos faz sorrir e sentir melhor? Às vezes é uma troca de palavras na rua ou na loja da esquina, ou só ver algo de engraçado a acontecer no espaço público. Em poucas palavras, são as conexões físicas e visuais, talvez em alguns casos virtuais, com as outras pessoas, que tornam o dia mais interessante, mais feliz.

Passamos através do silêncio da solidão para entrarmos no espaço da orquestra. Começamos a perceber a importância dos contatos sociais e da possibilidade de criar algo juntos, a partir de estar juntos num espaço.

É o momento para reconhecer que a nossa natureza é aquela a da conexão e cooperação para com o outro, e que o espaço onde estamos inseridos tem um papel fundamental de criar barreiras à interação social ou, pelo contrário, de favorecê-la.

Com este capítulo o caminho segue para a identificação das medidas que podem ajudar a mitigar o problema da solidão, cujos aspetos foram amplamente tratados anteriormente. A análise tem como objetivo investigar em primeiro lugar as soluções psicológicas e sociais para então questionar como a arquitetura pode dar um contributo, efetivo e eficaz. Procuramos identificar e selecionar aquelas que consideramos criarem bases para orientar o trabalho do arquiteto e do urbanista, contribuindo para uma arquitetura mais humana, inclusiva e atenta às necessidades que decorrem do problema da solidão de hoje.

[1], **[2]** e **[3]** Italian care Domenico Sartor, COVID ROOM, Castelfranco Veneto, Itália.

Uma sala dedicada aos abraços foi criada para os residentes de um lar. Os especialistas afirmam que o contato físico dos familiares os ajudam em criar melhores condições mentais e favorecem o seus bem estar.

A CONEXÃO COMO ESTADO NORMAL

HOMEM: UM SER SOCIAL

Homo homini lupus (provérbio) - o homem é um lobo para os homens? O filosofo inglês Thomas Hobbes, afirma que a natureza humana é fundamentalmente egoísta, e que os homens, orientados por esta tendência, são hostis uns com os outros para assegurar a própria sobrevivência[1]. A realidade é que, exatamente pela nossa sobrevivência, precisamos uns dos outros. Percebemos o quanto a solidão pode afetar a nossa saúde física e mental, reduzir a nossa expectativa de vida e criar barreiras que nos impedem de construir relações saudáveis.

Milhares de seres humanos experienciam o profundo sentimento de isolamento porque têm a normal necessidade de contato social e nem sempre a conseguem satisfazer por razões que podem ser diferentes, também ligadas ao contexto físico onde estão inseridos.

O ponto é que para sermos felizes, saudáveis e menos sós precisamos de satisfazer este profundo desejo que vive em cada um de nós: a conexão com os outros[2].

Estar, falar, relacionar-se com as outras pessoas não só reduz o *stress* causado pela solidão, mas ajuda também a criar e fortificar a nossa identidade[3], questionada cada dia pelos inúmeros *inputs* da sociedade em que vivemos:

> *"Quem somos, afinal?", "o que valemos finalmente? "e "que sentido tem o que fizemos da nossa vida?"* [...] *Resolvemos estas ameaças à identidade reconstruindo a nossa imagem com os outros. Procuramos refazer a nossa narrativa identitária mantendo uma visão positiva de nós próprios e, para isso, procuramos informação congruente. Falando com amigos. Comparando-nos com os que rodeiam. Juntando-nos a grupos socialmente bem vistos. Criando espaços para, com pessoas que estão em situação semelhante à nossa, podermos reflectir e rir sobre o que nos está a acontecer. Só entendemos quem somos com os outros.* [...] *a ideia que somos seres únicos, independentes, autónomos e coerentes, é também ela, uma ilusão socialmente construída. O que somos é construído, mantém-se e modifica-se através das relações que mantemos com as outras pessoas. Apresentamos esta ideia sem referirmos o mais óbvio: que somos animais sociais, cuja sobrevivência física está dependente de sermos cuidados por outros[4].*

RELAÇÕES, MAS DE QUALIDADE

Um estudo de Harvard[5] realizado durante quase 80 anos investigou o que torna uma vida, uma vida de qualidade. Robert Waldinger, o coordenador do estudo, revela quais são os segredos para ter uma vida longa, feliz e saudável através dos seguintes aspetos: o primeiro é que a conexão social é muito importante e que a solidão, pelo contrário, mata-nos. Comprovou-se que quem tem mais conexões com a família, amigos e comunidade é mais feliz, saudável e vive mais tempo do que uma pessoa com fracas ligações sociais. O segundo aspeto revela que o que é realmente importante não é tanto o número de contatos e amigos, ou se uma pessoa está envolvida numa relação, mas a qualidade das relações.

George Vailant, psicólogo que fez parte do estudo, reforça ainda mais o conceito, relativamente também à faixa etária dos mais idosos: "A chave para uma velhice saudável é relações, relações, relações" [6].

Desta maneira, a solução para a solidão é, de igual modo, o segredo para a saúde: a conexão com os outros e a integração social. Mas esta afirmação precisa de mais um elemento para que seja completa: são as relações de qualidade que têm o verdadeiro poder de nos fazer sentir profundamente ligados aos outros e, assim, menos sós.

Depois desta afirmação, que em parte contém a solução mais relevante para o problema da solidão, uma pergunta surge espontaneamente para chegar ao fundo da questão:

[1] Thomas Hobbes, *De cive,* 1642

[2] John T. Cacioppo, William Patrick, *Loneliness: Human nature and the Need for Social Connections.* Chicago, 2008, pp. 226- 231, 241

[3] Manfred Spitzer, *Connessi e isolati,* Milano, 2018, p. 102

[4] Maria Luísa Pedroso de Lima, *Nós e os outros, o poder dos laços sociais*. Fundação Francisco Manuel dos Santos, Lisboa, 2018, pp. 34-35

[5] Robert Waldinger. *What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness*. Acedido a 07-2020. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?time_continue=763&v=8KkKuTCFvzI&feature=emb_title]

[6] Harvard study. Good genes are nice, but joy is better. Acedido a 07-2020. Disponível em: [https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has--been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/]

como é que a arquitetura pode, através do seu campo disciplinar específico, ajudar a criar relações de qualidade? Deixamos por agora esta pergunta sem resposta para retomá-la posteriormente, quando entrarmos mais especificamente no âmbito da disciplina.

O PODER DA INTEGRAÇÃO SOCIAL

Emily Dickinson, a famosa poetisa americana, descreve a solidão como "o horror de não ser observado ("the horror to not be surveyed"). Amigos e familiares nem sempre estão perto em caso de necessidade e, para quem não tem contatos, o problema causa receios ainda maiores. Porque saber que não se tem ninguém a quem pedir ajuda quando precisamos causa um *stress* elevado. Este problema verifica-se não só nas pessoas mais idosas, mas em todas as faixas etárias. Cada um de nós em qualquer momento pode precisar de ajuda, por enfermidade temporária ou por uma deficiência permanente, independentemente da idade.

Neste sentido, uma boa integração social pode fazer uma grande diferença, porque quem tem bons contatos com as pessoas que o rodeia, como por exemplo vizinhos, amigos e pessoas que frequentam os mesmos lugares, detém também uma forma de acompanhamento pelos outros. Se acontecer algo, as pessoas reparam na ausência de uma pessoa bem integrada. No caso de precisar de ajuda a rede de contatos mobiliza-se para dar o apoio necessário. Pelo contrário, quem tem fracas ligações, não tem hábitos de sair de casa e não tem contatos com a comunidade está também pouco vigiado pelos outros e os seus hábitos e rotinas permanecem escondidos no interior da própria habitação. As pessoas isoladas podem correr este risco, se não tiverem razões suficientes e condições para sair da própria esfera doméstica.

Sobre este tema, as dinâmicas dos bairros sociais são particularmente interessantes porque a proximidade física e a situação económica e social dos moradores têm um enorme potencial de integração. Viver em bairros onde existe maior coesão entre os seus habitantes, onde as pessoas se conhecem, falam e se relacionam umas com as outras, faz com que os residentes se sintam mais felizes, especialmente os mais idosos.

> *Ser membro de um grupo e da comunidade faz sentirmo-nos conectados, parte de um espaço em que se partilham memórias e valores: sentimos que pertencemos ao grupo e que somos parte dele. Estar num grupo traz-nos felicidade, níveis mais elevados de satisfação com a vida*[7].

Quando temos uma boa integração social e estamos em situações de medo sentimos que as outras pessoas se importam connosco e com a nossa saúde, que podemos contar com a sua ajuda e o apoio deles. É preciso alimentar as possibilidades de criar laços sociais entre as pessoas que moram e frequentam determinados lugares, para gerar possibilidades de entreajuda, confiança e bem-estar.

[7] Maria Luísa Pedroso de Lima, *Nós e os outros, o poder dos laços sociais.* Fundação Francisco Manuel dos Santos, Lisboa, 2018, p. 51

[4] Giovanni Chiaramonti, SICILIA, 1970.

ACTIVE AGING

UMA PERSPETIVA DE VIDA MAIOR, MAS DE QUALIDADE?

A população europeia está a aumentar. Calcula-se que no ano de 2044 os números possam chegar aos 252 milhões, com 149 milhões de idosos entre a população (com mais de 65 anos). Estima-se que em 2050 existirá mais de meio milhão de centenários[8]. Esta situação impõe a urgência de se começar a pensar em novas maneiras de olhar para a velhice, para enfrentar também o problema da solidão, que nestas condições pode piorar.

Em cada país do mundo, todas as pessoas, deveriam ter a oportunidade de viver uma vida longa e saudável. Quais são as vantagens de viver mais tempo se não tivermos as possibilidades e condições para viver este período da nossa vida bem?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) criou o programa *Healthy Aging*[9] com o objetivo de sensibilizar para a temática da velhice e de incentivar a ação em diferentes sectores. Criar oportunidades e um contexto mais inclusivo para que as pessoas consigam ser e fazer o que quiserem ao longo da vida toda é um dos pontos que o programa propõe. *Healthy Aging* pode definir-se "como o processo de desenvolvimento e manutenção das habilidades funcionais que permitem o bem-estar em idade avançada". Por habilidades funcionais entende-se: satisfazer as próprias exigências básicas, aprender, crescer e tomar decisões, ser móvel, criar e manter relações, contribuir para a sociedade. Estas habilidades funcionais são compostas pelas capacidades intrínsecas do indivíduo, pelas características do contexto e pelas interações entre os dois. As primeiras, envolvem todas as capacidades mentais e psicológicas de uma pessoa e incluem a habilidade de caminhar, pensar, ver, ouvir e lembrar. O nível das capacidades intrínsecas é influenciado pelo número de fatores como a presença de doenças, lesões e mudanças ligadas à idade. O contexto inclui a habitação, a comunidade, a sociedade e todos os fatores dentro destas esferas, tais como o edificado, as pessoas e as suas relações, atitudes e valores, saúde e políticas sociais, o sistema que os suporta e os serviços que implementam. Sermos capazes de viver em contextos que apoiam as características intrínsecas e habilidades funcionais é a chave para um envelhecimento saudável.

O envelhecimento bem-sucedido é o dos indivíduos que mantêm projetos e objetivos que correspondem a tarefas de várias naturezas, afetiva, física e cognitiva, ainda que o corpo não facilite o cumprir desses desejos[10]. Os idosos têm ainda muito para dar à sociedade: têm experiência, compreensão das pessoas e das relações humanas, capacidade de ajudar os outros e pensamentos interdisciplinares. São melhores a supervisionar, administrar, aconselhar, fazer estratégia, ensinar, sintetizar e fazer planos a longo prazo.

Hoje em dia os idosos são a maioria das pessoas isoladas e, em muitos dos casos, nem têm as condições necessárias para sair ou entrar em segurança e facilmente da própria habitação. Como podemos conseguir integrá-los na nossa sociedade se, em primeiro lugar, faltam as infraestruturas primárias e equipamentos para incentivá-los a sair da própria habitação?

Já que mencionámos o potencial dos bairros sociais, os idosos na maioria dos casos não têm condições suficientes em termos de acessibilidade e de qualidade, não desfrutando do real potencial destas áreas. Criar integração social implica o contato com os outros moradores, dinâmica que acontece na maioria dos casos no espaço público e semipúblico. Quando a saída ou entrada não são favorecidas, para as pessoas idosas, a janela da própria casa e a varanda, quando existam, são as únicas maneiras de entrar em contato com o exterior.

[8] World Health Organization, What is healthy ageing?. Acedido a 07-2020. Disponível em: [http://www.who.int/ageing/healthy-ageing/en/]

[9] Ageing Europe, looking at the lives of older people in the eu, 2019 edition. Acedido a 07-2020. Disponível em: [https://ec.europa.eu/eurostat/en/web/products-statistical-books/-/KS-02-19-681]

[10] *Terceira idade: uma questão para a educação social.* Universidade portuense/ educação social, Porto, 2002. p. 32

[5] Maria Lai,
LEGARSI ALLA MONTAGNA,
Sardegna, 8 de setembro de 1981.

PROMOVER A SOCIABILIDADE

SOLUÇÕES PARA A SOLIDÃO?

A solidão não se cura com uma ida ao psicólogo ou com uma linha telefónica de apoio 24 horas por dia, porque as relações sociais necessitam de reciprocidade: não é só falar sobre o que se sente, é construir um espaço onde se dá e se recebe, onde se fala mas onde também se escuta[11].

A questão das soluções para a solidão não é uma temática fácil de tratar. Não existirão soluções pré-concebidas e universais, passiveis de serem aplicadas da mesma forma a todas as pessoas. A própria palavra "soluções" não será a mais adequada para abordar a questão porque sugere algo definido e certo. A contribuir para o problema da solidão há muitas causas talvez não muito claras, como já vimos, e definir as soluções é algo igualmente difícil. Estão em jogo muitos fatores e muitas variáveis que complicam a leitura e a identificação de caminhos possíveis.

Em vez de soluções será mais correto referirmo-nos a medidas e aspetos que podem ajudar a mitigar o problema. Percebemos o quanto os contatos sociais, e especialmente as relações de qualidade, são importantes, detendo um papel fundamental. Na pessoa sozinha agem pensamentos, medos e desenvolvem-se atitudes que afastam as outras pessoas e que tornam difícil a possibilidade de criar contacto, o mais genuíno convite ao diálogo pode gerar afastamento ou rejeição[12].

Por esta razão, as medidas que os especialistas consideram mais eficazes são a terapia individual e o suporte social, porque acompanham a pessoa num percurso individual de ajuda na mudança de pensamentos que geralmente são negativos, especialmente no que se refere à perceção do outro[13]. É, porém, importante referir o facto de que nem todos têm o privilégio de poderem ser seguidos individualmente por um terapeuta, o primeiro passo passa por uma tomada de consciência da própria situação psicológica. Hoje em dia o problema é tão vasto que é preciso começar a pensar em medidas que possam abranger um maior número de pessoas.

Também a nossa disciplina, em articulação com as informações recolhidas até agora de caráter social e psicológico, pode promover formas de sociabilidade no espaço e gerar cidades mais sensíveis e ajustadas às necessidades dos seus habitantes.

AS PEQUENAS INTERAÇÕES QUOTIDIANAS

Todas as ações que promovem interação entre indivíduos têm uma influência contra a solidão[14]. Os pequenos contatos quotidianos podem ser o primeiro passo para quebrar a barreira que afasta a pessoa isolada dos outros. Ir ao supermercado, dar um passeio e ver as pessoas na rua, conversar com o empregado da padaria são trocas de informação positivas. Durante a quarentena pelo Covid19, ir às compras era um momento que se tornava importante durante a semana porque finalmente era possível ver e estar entre as pessoas, receber *inputs* dos outros. Da mesma forma, são muitos os testemunhos de empregados de supermercados que revelam entrar em contato quotidianamente com algumas pessoas, geralmente mais idosas, que vão fazer compras só para trocar algumas palavras e para ter uma razão para sair de casa. Os cemitérios também, ao contrário do que se pode pensar, desempenham um papel na sociabilidade: as pessoas trocam palavras e conversam entre elas. Um outro exemplo são os bares e cafés onde, por exemplo no centro do Porto, é possível ver quase sempre idosos que os procuram para socializar, ficar entre as pessoas e ver o que se passa.

Estes aspetos foram agora mencionados para evidenciar aspetos importantes que estão relacionados com a vontade de entrar em contato com os outros e a real possibili-

[11] Maria Luísa Pedroso de Lima, *Nós e os outros, o poder dos laços sociais.* Fundação Francisco Manuel dos Santos, Lisboa, 2018, p. 78

[12] John T. Cacioppo, William Patrick**.** *Loneliness: Human nature and the Need for Social Connections.* Chicago, 2008, p. 252

[13] Manfred Spitzer, *Connessi e isolati,* Milano, 2018, pp. 168-170

[14] John T. Cacioppo, William Patrick**.** *Loneliness: Human nature and the Need for Social Connections.* Chicago, 2008, p. 452

dade de entrar em contato com os outros. Vencer a inércia para sair da própria habitação, se calhar só com a razão de ir fazer compras, é algo extremamente positivo para alguém que vive numa situação de isolamento, mas esta dinâmica torna-se mais difícil se não há um lugar próximo para onde ir. Todas estas experiências acima referidas têm em comum a existência de equipamentos e serviços de proximidade. Não é igual morar no centro do Porto, e ter uma vasta escolha entre sítios diferentes, e morar na periferia. No caso, por exemplo, dos bairros sociais do Porto, na maioria situados nos limites da cidade, os serviços, como supermercados, lojas e bares, quando existem, nem sempre estão próximos, especialmente para as pessoas mais idosas que têm por forca das circunstancias uma noção de proximidade ainda mais reduzida. Só em alguns casos os bairros têm no próprio interior uma pequena loja ou um café.

FAVORECER A ENTREAJUDA

Dar e ajudar é uma fórmula tão simples quanto poderosa e torna as pessoas mais felizes[15]. Por esta razão, uma boa maneira de reduzir o sentimento de solidão é promover situações de entreajuda entre os habitantes de um determinado lugar porque se torna numa experiência positiva para todas as pessoas envolvidas. Não só receber ajuda de uma pessoa que vive numa situação de isolamento pode ser algo de valioso, mas também oferecê-la porque ser-se útil à comunidade traz um sentimento de satisfação e autoestima.

A entreajuda alimenta-se antes de tudo da confiança que se gera entre os habitantes a partir dos contatos quotidianos, que quanto mais numerosos são, mais amplificam o sentido de vizinhança e pertença. Partilhar a mesma realidade, viver e frequentar os mesmos espaços às vezes podem ser requisitos suficientes para criar as bases para laços sociais, também fortes.

> *A vida social, ou de relação, da família pode atravessar três estádios relativamente nítidos: o conhecimento dos outros, fase de encontro, e compreensão, de algum modo passiva, que prepara uma escolha dos sujeitos com que a família pensa contar numa etapa mais profunda de relação; A cooperação ou entreajuda, manifestação do espírito de solidariedade no plano da iniciativa individual ou, em sociedades mais evoluídas, na resolução de problemas comuns (tem como quadro mais frequente a unidade de habitação); A amizade em profundidade, que implica o desaparecimento de grande parte das barreiras que o lar oferece ao exterior para permitir uma comunicação valida*[16].

No caso, por exemplo, dos bairros sociais do Porto, onde reconhecemos um potencial de integração social entre os moradores e de sentido de comunidade pela partilha da mesma realidade habitacional e de situações sociais particularmente frágeis, favorecer a entreajuda poderia ter um valor adicional. Os bairros municipais do Porto são caraterizados por um número elevado de pessoas que moram sozinhas, dos quais a maioria são idosos. Mas estes números acompanham um número também muito elevado de famílias monoparentais femininas, aspeto que coloca algumas importantes questões[17]. Começamos por evidenciar o quão vulnerável é a população dos os bairros sociais e a importância da entreajuda como forma de compensar estas fragilidades económicas, sociais e de gestão da esfera vida-trabalho no caso destas mulheres. A vida de uma mãe sozinha com um ou mais filhos pode tornar-se ainda mais complicada quando não há a possibilidade de ir trabalhar por não ter ajuda suficiente com as próprias crianças.

Promover a entreajuda nos bairros pode passar por criar equipamentos que favoreçam a sociabilidade entre os habitantes, as pessoas mais idosas, as mães e os próprios filhos, para que seja possível pensar em alternativas para gerir estas situações complicadas, a partir da cooperação. Ter espaços públicos para acolher atividades de vigilância e de apoio às crianças enquanto as mães estão a trabalhar, por pessoas mais idosas pode ser uma hipótese com benefícios duplos. Já foi amplamente comprovado o quanto os programas intergeracionais com crianças trazem sorrisos e hipótese de interação e felicidade aos mais idosos. Geram oportunidades para satisfazer as necessidades humanas de contacto e de reintegração na sociedade. Os benefícios são garantidos. Podem ajudar a reduzir o sentido de solidão, criam laços sociais entre a comunidade e apoiam a relação entre gerações[18].

[15] Manfred Spitzer, *Connessi e isolati,* Milano, 2018, pp. 171-183

[16] Nuno Portas, *A habitação social, proposta para a metodologia da sua arquitectura,* FAUP publicações, Porto, 2004, p.108

[17] Estes dados, encontrados no site da Domus social do Porto, EM [http://www.domussocial.pt/bairros/caracterizacao-socioeconomica-e-demografica-brigadas--e-pedidos-de-intervencao], vão ser explicados em detalhe no próximo capítulo, especificamente nas pp. 100-101

[18] Kobayashi, Minako; Morita, Kumito. Interactive programs with preschool children bring smiles and conversation to other adults: time-sampling study. Acedido a 07-2020. Disponível em: [https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2318-13-111]

[6] Helena Almeida, Sem título, 2010.

EM SÍNTESE

Quando se procuram possíveis "soluções" para a solidão, a questão é complexa, pois o problema depende de muitas variáveis, nem sempre fáceis de identificar. No entanto, podemos reconhecer alguns aspectos que nos permitem reduzir o *stress* associado ao sentimento e que estão fundamentalmente relacionados com a nossa natureza de ser social, uma vez que, como vimos, a solidão surge pela insatisfação da natural necessidade de contato social. Embora as relações de qualidade tenham um impacto real na redução da percepção de solidão, mesmo os pequenos contatos diários podem ser reconhecidos como de grande importância, pelo impacto positivo que têm no bem-estar da pessoa e pela série de dinâmicas que desencadeiam. Falar, estar entre pessoas e relacionar-se com os outros combate a inércia e reduz o *stress*, mas não só, gera também confiança em si mesmo e com os outros.

Um dos principais motivos que surgem na pessoa só está relacionado ao medo de não receber ajuda em caso de necessidade, ou, em caso de necessidade, de não saber a quem ligar. A integração social, neste sentido, pode gerar uma dinâmica fundamental de entreajuda para quem vive sozinho e pode precisar de apoio, principalmente no que diz respeito às pessoas idosas e/ou vulneráveis, que interagem quotidianamente com uma forma urbana (e social) nem sempre voltada para a acessibilidade. Uma boa integração social gera interesse, preocupação entre os habitantes de um lugar (ou entre os membros de um determinado grupo) e predisposição para ajudar. Para que isso aconteça é necessário criar confiança entre as pessoas, que pode ser gerada a partir de pequenas interações diárias num espaço. Quanto mais frequentes são estas interações, que podem até ser só visuais, mais cresce este sentimento de confiança e vizinhança.

O espaço onde estamos inseridos é, portanto, a cena principal destas dinâmicas e as caraterísticas que o definem pode favorecê-las ou, pelo contrário, limitá-las e até impedi--las. Neste âmbito, entra a nossa disciplina em jogo. Desde o espaço privado e semiprivado, até ao espaço público podemos, através do projeto de arquitetura e de desenho do espaço urbano, propiciar a sociabilidade e o contato entre as pessoas. É preciso garantir qualidade e a existência de equipamentos e espaços onde seja possível as pessoas reunirem-se, organizarem atividades em conjunto, ver, verem-se e falarem umas com as outras.

[7] e **[8]** Vito Acconci,
Steven Holl,
STOREFRONT FOR ART AND
ARCHITECTURE, 1993, Soho,
Manhattan.

3. ENTRE O PRIVADO E O PÚBLICO

O facto mais importante no habitat de um homem é a possibilidade de escolha contínua entre a vida colectiva e a liberdade do controlo social; entre a solidão e a companhia, entre o fechado e o aberto; o ruído e o silêncio.

Ludovico Quaroni

Foi demonstrado no capítulo anterior como os laços sociais e, em particular, as relações de qualidade, têm um papel fundamental na mitigação do sentimento da solidão. O contacto com o outro influência o nosso bem-estar e a nossa felicidade. O percurso feito até agora serve como ferramenta para refletir sobre a forma como a arquitetura pode dar o seu contributo.

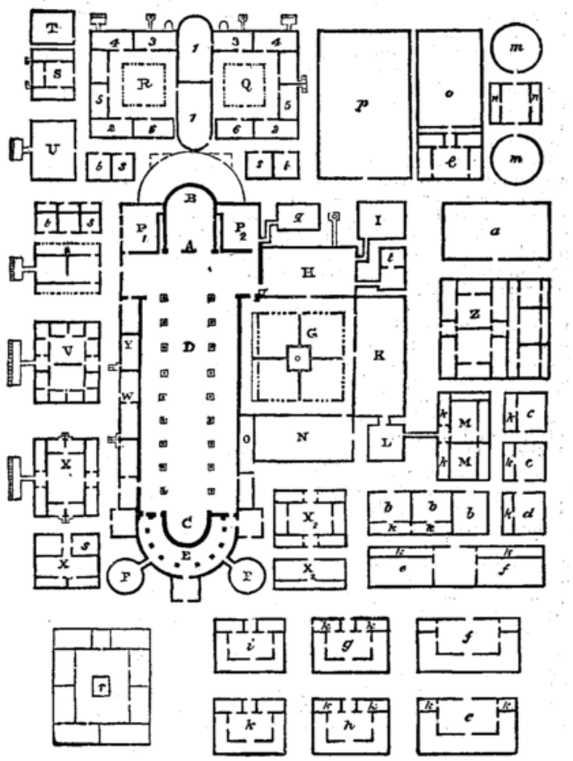
Chegados a este ponto, e para entrar no cerne da questão, surgiram alguns aspetos fundamentais pela continuação do trabalho e para introduzir o papel da disciplina no âmbito: como é que a arquitetura pode promover mais interação social entre os habitantes e favorecer a criação de relações de qualidade?

Frequentemente, projetos urbanos e projetos de edifícios, apesar de terem bons propósitos para funcionar, estão vazios, favorecem a criminalidade ou se encontram em estado de degradação. Nós próprios criamos percursos alternativos nas situações em que os que foram planeados não constituem a saída, a entrada ou o cruzamento mais intuitivo e rápido para chegar onde queremos. De outra maneira, evitamos áreas que não nos deixam confortáveis ou, pelo contrário, para permanecer, escolhemos lugares com particulares características que percecionamos como boas.

Conseguimos perceber as dificuldades e medos que uma pessoa que sofre por solidão tem que enfrentar todos os dias, pela atitude geralmente negativa. Se além destes, o contexto apresenta condições que geram ainda mais pretextos para não sair de casa ou impedimentos, que podem ser vários, a pessoa só ficará numa condição de ainda maior isolamento.

Quantas vezes os nossos planos foram desviados por causa das distâncias, da indecisão, do medo de atravessar uma determinada área da cidade? As pessoas sozinhas, que já têm fortes níveis de desconfiança para com o "mundo exterior", se não encontrarem condições favoráveis, têm maior probabilidade de permanecer na própria habitação.

A arquitetura e o urbanismo, neste sentido, podem dar um grande contributo. Através do planeamento dos espaços privados, públicos e da relação entre estes, têm o poder de encerrar ainda mais a realidade da pessoa isolada ou oferecer-lhe possibilidades de contacto com o que está para lá da própria habitação, especialmente com outras pessoas.



[9] BENEDICTINE ABBEYS, Monastery of St. Gall, Switzerland.

DIÁLOGO, ENTRE A VIDA SOLITÁRIA E COLETIVA

POSSIBILIDADE DE ESCOLHA

Pier Vittorio Aureli, numa conferência sobre o seu livro *"Less is enough"*[19], menciona a dimensão monástica e faz refletir sobre a oposição entre vida solitária e vida comunitária. A palavra monge, em si, contém a raiz grega de *mòno*, que significa só. De facto, a vida monasterial define o primeiro momento em que foi possível pensar na possibilidade de estar sozinho. O contexto social em que surgiu era estritamente ligado à dimensão coletiva e o conceito de individualidade e de morar sozinho não era uma realidade contemplada. Temos de pensar, além disso, que para aquele tempo a possibilidade de ter um espaço próprio, a cela dos monges, era considerado um luxo. O grande paradoxo e inovação na forma de vivência nos mosteiros, era a procura da solidão, por um lado e a forte solidariedade entre os monges, por outro. Este dualismo na vida destes grupos religiosos gerou uma das mais complexas formas organizativas do espaço, pensadas para assegurar a absoluta solidão juntamente à dimensão coletiva, em equilíbrio, no mesmo complexo.

Olhando para a atualidade, nas últimas décadas, outras formas habitacionais foram desenvolvidas em paralelo a esta ideia de reunir o espaço individual das pessoas com espaços dedicados à vida comunitária. É o caso do *Cohousing,* que gerou uma adesão considerável na Europa [20]. O campo de experimentação foi muito vasto e hoje em dia existe uma grande variedade de casos que se diferenciam por tipologia, distribuição, alojamentos e população residente.

O aspeto mais interessante que se pretende investigar é a maneira como esta forma residencial consegue responder a muitos dos problemas associados ao isolamento e à solidão. Especialmente pelas pessoas mais idosas, o *Cohousing* oferece uma solução bem-sucedida ao criar uma alternativa eficaz a morar sozinho ou ao lar de idosos. Com este parágrafo não se pretende abordar o tema de maneira aprofundada, mas antes evidenciar os aspetos pertinentes para o âmbito deste estudo.

Apesar de apresentar um caráter bastante ambíguo nas suas definições, de maneira geral, pode-se definir o *Cohousing* como:

> *[...] um movimento que cresceu diretamente da insatisfação das pessoas perante as escolhas existentes de habitação e inspira-se nas pequenas cidades e vilas tradicionais onde há um ambiente mais conectado entre pessoas e cujos interesses se baseiam em recursos partilhados e no bem comum*[21].

A ideia base é a possibilidade de conjugar a liberdade e a autonomia de uma casa privada com os benefícios da partilha de espaços, recursos e serviços coletivos. Assim os habitantes podem conhecer-se, entreajudar-se e assegurar apoio a quem precisa.
O respeito pela privacidade e autonomia individual é um dos valores fundamentais. A participação deliberada e o equilíbrio entre a vida partilhada e a vida privada é conseguido de forma a que uma não invada ou suprima a outra, permitindo um desenvolvimento saudável do habitar em conjunto.

Os residentes do *Cohousing* representam uma ampla seleção entre jovens e idosos, famílias compostas ou solteiros, e só mais recentemente evoluiu também como forma de repensar a vida dos mais idosos. A "habitação colaborativa sénior", pode ser uma alternativa aos lares de idosos e à fatalidade de os mais velhos viverem sozinhos quando não têm retaguarda familiar e não lhes resta outra hipótese. Mas pode também ser uma solução para outras questões sociais correlacionadas com o isolamento: pelo alívio da sobrecarga excessiva das famílias monoparentais, pela construção de laços de vizinhança e entreajuda através da participação na gestão de espaços e propósitos comuns, pelo diálogo e convivência intergeracional ou pelo envelhecimento ativo (na cidade do Porto a Associação Hac.

[19] Pier Vittorio Aureli, *Less is enough,* 03.09.2013, min. 27. Acedido a 07-2020. Disponível em: [https://vimeo.com/80792002?fbclid=IwAR1aePvA7Q01Jw0L1mlpKPjLqqsk7R4qXp_WLfQCchm5cB2idqhwA8q3Ngg]

[20] Meltzer, Graham, *Sustainable Community, learning from the cohousing model*. Canada: Trafford, 2005, p.3
O *Cohousing* apareceu primeiro na Dinamarca, durante os anos 1970 e daí difundiu-se pelo Norte da Europa durante os anos 80. Nos anos 90 acabou por chegar aos Estados Unidos da América, Canada e Austrália. E, mais recentemente apareceram projetos no Reino Unido, Nova Zelândia e Japão.

[21] Durrett, C. e Maccarmant, K. *Creating Cohousing: Building Sustainable Communities.* Canada, New Society, 2011, p. 8

Ora defende a introdução do conceito de *Cohousing* como forma de resolver problemas tanto de populações séniores como dos mais jovens[22]).

Ao nível do desenho do projeto, quais são os elementos chave para a criação do sentido de comunidade? Não existirá um tipo específico de arquitetura para a coabitação, mas antes dispositivos que a permitem e facilitam. Neste sentido, do ponto de vista urbano constituirão boas praticas medidas que garantam uma boa acessibilidade aos conjuntos edificados, porém restringindo a circulação automóvel às suas periferias, a definição de espaços exteriores enquanto lugares de vivência comunitária, o desenho de espaços comuns para o uso partilhado (preferencialmente num edifício localizado centralmente no conjunto) e, ainda, a nível de edificado e da sua arquitetura o desenho de espaços para uso privado, destinados a cada uma das famílias ou residentes, posicionando as cozinhas voltadas para o edifício comum central.

É o desenho dos espaços em comuns, das unidades privadas e dos espaços de relação, suporte e ligação entre estes dois pólos que funcionam como motor social. Destes, os espaços comuns são o coração do projeto porque permitem expandir as relações entre residentes e aumentar o espírito de comunidade através do uso partilhado. Estes podem ser interiores ou exteriores e incluem espaços de refeição, lúdicos, de lazer, de trabalho ou de serviços coletivos[23] (em particular é a cozinha o lugar mais relevante, onde as relações entre o grupo de habitantes chegam a um nível de maior familiaridade). Os espaços de ligação também têm muita importância para coordenar a distância entre a vida coletiva e privada, sem que cada uma se isole, servindo de ponto de encontro ocasional e de convivência informal entre todos os residentes.

[22] Falta pensar na habitação colaborativa como forma de resolver carências residenciais. Acedido a 07-2020. Disponível em: [https://www.publico.pt/2019/02/21/economia/noticia/falta-pensar-habitacao-colaborativa-forma-resolver-carencias-habitacionais-1862897]

[23] Como os jardins, o *hall* de entrada, os terraços, as salas comuns (de todos os tipos), as salas para serviços (lavandaria) ou polivalentes, ou espaços no interior, com compartimentos ditos intersticiais, de cozinha, wc, estar, e de refeições.

CONFINS, O DENTRO E O FORA

O que define o que é espaço privado e o que é espaço público? O arquiteto belga Kristiaan Borret observa que "o público e o privado são termos relativos que só ganham significado através do contraste, que não podem ser simplesmente consolidados espacialmente e que cobrem uma grande variedade de definições e ideologias[24]". A diferença entre público e privado é essencial na definição das duas condições que não existem de forma individual. Não existe um sem o outro e é na variação destes dois pólos, nas combinações que podem formar, que se encontra a riqueza da ideia.

Em geral, poderá definir-se o espaço privado como dimensão "mais íntima" do indivíduo (a intimidade é um sentimento subjetivo que não surge necessariamente apenas em relação ao espaço doméstico), e o espaço público como dimensão onde este se relaciona com o exterior e as dinâmicas sociais que abrange:

> *A realidade habitacional é um fenómeno complexo que abarca a pessoa desde o isolamento à sua vida de relação na família, que encarna a categoria social privado e na comunidade de residência, primeira expressão do social público. De uma forma muito esquemática, pode-se fazer corresponder à primeira das categorias enunciadas a realidade do espaço interno, e radicar na segunda a concepção do espaço exterior. Observar-se-á no desenvolvimento do estudo que estes dois pólos do espaço implicam mútuas relações sobre as quais recai, essencialmente, a delicada problemática da intimidade e da abertura dos indivíduos, entendida não só na sua expressão sociológica como também em relação aos ambientes físicos*[25].

No caso da pessoa que mora sozinha, o equilíbrio entre as duas dimensões torna-se fundamental, na maneira como o espaço público pode oferecer alguma compensação à solidão quotidiana. Mas será que os confins entre espaço doméstico e espaço público são assim tão definidos? Segundo Jane Jacobs, um dos requisitos fundamentais para garantir qualidade e segurança a um lugar é poder reconhecer bem os seus limites: deve ser nítida a separação entre espaço público e espaço privado, sem que estes se misturem[26]. Mas às vezes estes limites são também invisíveis, como quando percorremos a cidade e cruzamos uma determinada área, geralmente residencial, e temos a perceção de entrar num espaço

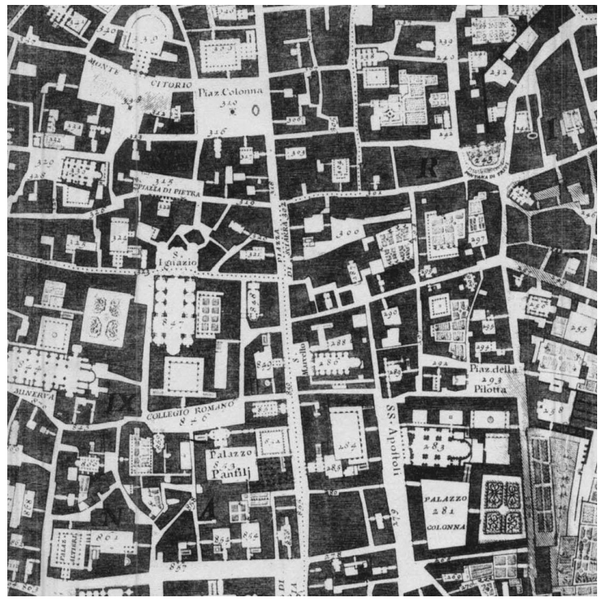
[24] Kristiaan Borret, On Domains: ThePublic, the Private and the Collective, OASE nº 54, Holanda, 2001, p. 304

[25] Nuno Portas, *A habitação social, proposta para a metodologia da sua arquitectura,* FAUP publicações, Porto, 2004, p. 80

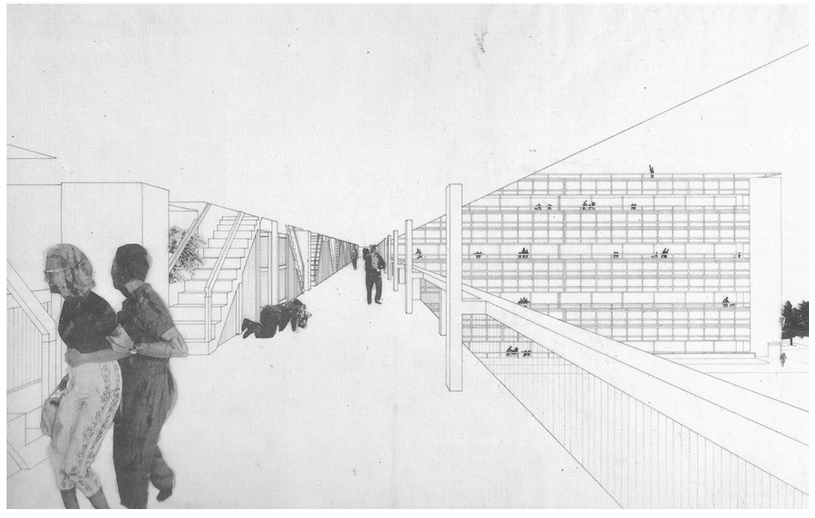
[26] Jane Jacobs, *Morte e vida das grandes cidades*. Editora WMF Martins Fontes Ltda, São Paulo, p.35

privado apesar de não haver muros, portões ou barreiras a impedir o acesso. Sentimo-nos desconfortáveis porque a atmosfera muda, o lugar é mais fechado em si e temos a impressão que as pessoas olham para nós, porque somos desconhecidos aos seus olhares. Que tipo de espaço é este, que apesar de ser público nos faz sentir que estamos num lugar privado? Quando, por exemplo, entramos na área de um bairro social, são estas as perceções que surgem, em alguns mais, noutros menos. As variantes e as formas de transição entre o espaço privado e público são múltiplas e manifestam-se a partir daqueles espaços denominados semiprivados e semipúblicos.

Antes de passar ao espaço público, serão tratados os elementos de transição entre o "dentro e o fora" da habitação que representam o primeiro espaço e momento para as pessoas isoladas entrarem em contato com a realidade exterior. Como procuraremos aclarar de seguida, mas também de maneira mais aprofundada no caso de estudo dos bairros de habitação pública do Porto na próxima parte, estes elementos, identificados principalmente nas varandas e nos sistemas distributivos e de acesso, não só oferecem oportunidades de interação entre as pessoas e acrescem o sentido de confiança entre os vizinhos, mas também trazem para o espaço exterior a vida doméstica. O espaço público consequentemente, anima-se com os olhares, e com os sons daquelas pequenas atividades que fazem parte da vida privada das pessoas. Assim, os limites entre dimensão privada e pública tornam-se mais indefinidos: a vida doméstica traz vida ao espaço público e vice-versa, a vida no espaço público traz olhos e vida aos dispositivos de transição, como os da varandas.



[10] Giovanni Battista Nolli, NUOVA PIANTA DI ROMA, 1748.



[11] Alison and Peter Smithson, IMAGE FOR THE GOLDEN LINE HOUSING COMPETITION, 1952.

ELEMENTOS DE CONTATO

[27] Nuno Portas, *A habitação social, proposta para a metodologia da sua arquitectura,* FAUP publicações, Porto, 2004, p. 110

As dificuldades caseiras quotidianas, de meios, de equipamento, de auxílio doméstico, e o custo em tempo, dinheiro e vigilância em casa, das deslocações a outros meios, tornam as relações de vizinhança imperativas. É antes a aceitação solidária da condição que estabelece uma partilha das dificuldades e das alegrias onde as inibições, por vergonha ou orgulho, recuam da porta de entrada mais para o interior do lar: as barreiras entre vizinhança e a casa são débeis onde se não disfarça. [...] Os patamares e acessos em geral, o equipamento comum do prédio, as próprias varandas e janelas tornam-se então locais de paragem e relação.

O meio arquitectónico a criar deverá facilitar os encontros do primeiro e segundo nível, mas sem os coagir; a condição essencial, para o exercício da liberdade da escolha é a variedade de ocasiões, o contacto com o maior número de vizinhos sem o que, se criam situações tensas e intoleráveis.

A tendência mais válida e que deve ser activamente procurada pelo projectista será precisamente a coexistência de um conhecimento e entreajuda quotidianos com a vizinhança com a conquista criteriosa, à escala do espaço local, de algumas relações mais densas e difíceis; assim, a família pode abrir-se apenas aqueles a quem o deseja fazer sem que, no entanto, fique isolada no dia-a-dia e se torne individualista[27].

A VARANDA

[28] Ibidem, p. 170

Realizando a ponte exterior entre cozinha e estar, [...] a loggia, a varanda ou pátio ganham uma vitalidade extraordinária que exibem para o exterior animando-o, humanizando-o, ao mesmo tempo que asseguram uma nova virtualidade para o espaço interior[28].

A varanda é um dispositivo tão simples quanto poderoso. A varanda permite ver e ouvir o que se passa na rua participando com a própria presença física. Em comparação com a janela, pode-se ver e ser visto, contribuindo para a vida no espaço público e gerando confiança com os vizinhos. A varanda oferece a perceção de ir "para fora" e de estar no exterior apesar de nos mantermos no espaço da habitação. Aqui, as pessoas podem desempenhar pequenas atividades, cuidar as próprias plantas e até trocar algumas palavras com as pessoas que passeiam na rua ou que ficam nas outras varandas.

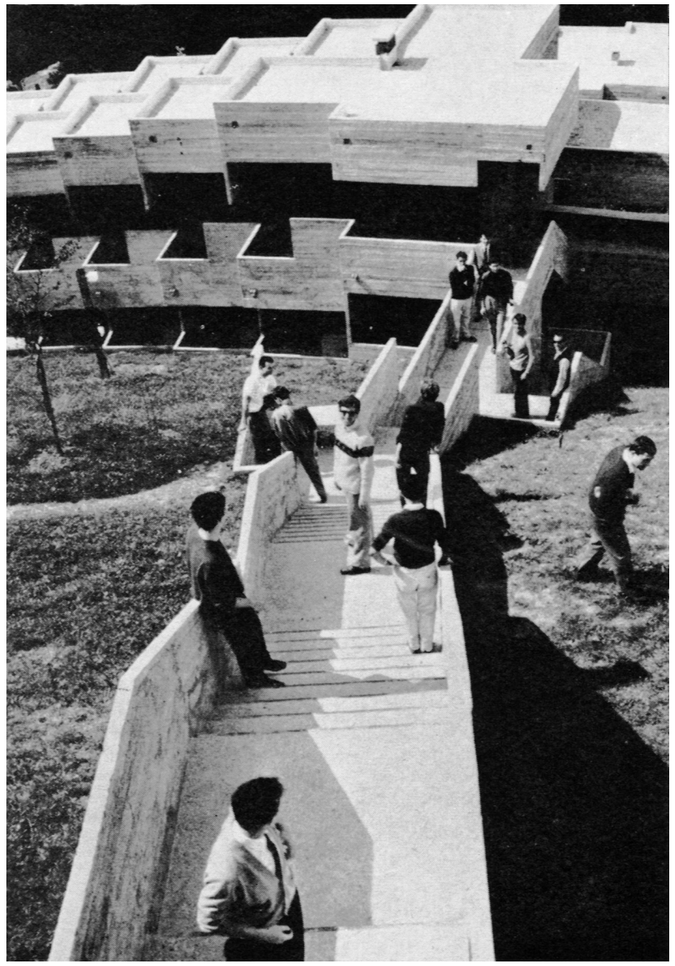
[29] Jan Gehl, *A vida entre edifícios, usando o espaço público*. Lisboa, 2017, p.183

Durante o isolamento imposto pelo Covid19 a varanda revelou-se o meio privilegiado de contato com os outros, onde as pessoas passavam o tempo, cantavam, tocavam e criavam laços com os vizinhos. Segundo as palavras de Jan Gehl: o espaço vitaliza-se na medida em que os planos verticais que o contornam, se animem com a vida das casas, e não sejam frias superfícies de janelas fechadas[29].

[30] As razões que levaram a escolha destes casos de estudo específicos serão tratadas nos sucessivos capítulos.

Os bairros de habitação pública municipal que servem o estudo de casos desenvolvido na última parte da dissertação podem já ser mencionados para integrar pontos de vista úteis sobre o importante papel das varandas.

Tipologicamente, uma considerável parte dos alojamentos de habitação pública municipal no Porto, construídos nas décadas de 1950 e 1960, apresentam uma varanda que é diretamente relacionada com o espaço da cozinha e da sala, gerando mais possibilidades de interação e do próprio uso[30]. O grande potencial social destas habitações, porém, é reduzido pelo menos por dois fatores. O primeiro é que os fogos deste período que em geral não são equipados com varandas são exatamente aqueles que, na nossa perspetiva, precisariam mais, ou seja, os T1 (tipologia habitacional cataterizada na maioria dos casos por pessoas a morar sozinhas). Na época em que os bairros foram construídos (ao abrigo do Plano de Melhoramentos para a cidade do Porto,1956-1966, ou da sua extensão de cinco anos), a necessidade das tipologias pequenas era muito reduzida, sendo dada prioridade às tipologias de 2 e 3 quartos. O segundo é que há uma tendência dos moradores em fechar as varandas, transformando-as em marquises, reduzindo as possibilidades de contato com o exterior. Dada a dimensão dos fogos com áreas muito reduzidas, os proje-



[12] Giancarlo de Carlo, COLLEGIO UNIVERSITARIO, Urbino, Italia, 1958-1976.

"Italo Calvino tinha vindo para Urbino e dormiu no Colégio Colle. Perguntei-lhe na manhã seguinte como se encontrava naquele ambiente um pouco particular. E ele disse-me que gostava de tudo, mas o que mais gostava era que naquele internato um rapaz pudesse sair de manhã porque tinha de conhecer uma rapariga de quem ele gosta. E então ele começa a seguir um caminho; no entanto, em algum momento, o caminho ramifica-se e, em seguida, ramifica-se novamente, e sobe e desce obliquamente e oferece cada vez mais escolhas; até chegar a um último cruzamento onde conhece outra rapariga de quem gosta ainda mais e esqueça a primeira: a sua vida muda e a causa é a arquitetura" [32].

Giancarlo De Carlo

[31] Estes aspetos serão tratados e ilustrados mais detalhadamente no último capitulo da dissertação relativamente a cada um dos bairros em estudo.

[32] Nuno Portas, *A habitação social, proposta para a metodologia da sua arquitectura,* FAUP publicações, Porto, 2004, p. 107

[33] Imagem ao lado:

«Italo Calvino era venuto a Urbino e aveva dormito al Collegio del Colle. Gli avevo chiesto, la mattina dopo, come si era trovato in quell'ambiente un po' particolare. E lui mi aveva detto che tutto gli era molto piaciuto, ma quello che gli era piaciuto di più era stato che in quel collegio uno potrebbe uscire al mattino perché deve incontrare una ragazza che gli piace. E allora comincia a seguire un percorso; però, a un certo punto, il percorso si dirama e poi si dirama ancora, e sale e scende e va in obliquo e offre sempre più scelte; finché arrivi a un ultimo incrocio dove incontri un'altra ragazza che ti piace ancora di più e ti dimentichi della prima: la tua vita cambia e la causa è l'architettura»

tos de reabilitação do edificado destes bairros têm vindo a formalizar o encerramento das varandas com soluções uniformes que ao mesmo tempo permitiram criar uma área que permite secar a roupa nas habitações, originariamente concebidas em instalações sanitárias muito reduzidas e módulos de cozinha integrados no espaço diminuto da sala, sem infraestruturas para máquinas de lavar.

Sempre neste contexto dos bairros sociais, durante algumas visitas foi possível ver as dinâmicas sociais que as varandas podem favorecer, especialmente quando estas se localizam em pontos estratégicos de passagens ou orientadas para os espaços públicos frequentados: as pessoas que estão a caminhar param para trocar algumas palavras, gera-se controle do espaço e conexão visual com os outros vizinhos.

Reconhecendo nas varandas uma área de "respiro" da habitação e de potencial a sociabilidade, encerrar as varandas, embora respondendo aos desejos da população, limita as possibilidades de entrar em contato com os outros[31]. A mesma tendência pode encontrar-se também nos sistemas distributivos dos bairros sociais: as escadas.

SISTEMAS DISTRIBUTIVOS E ACESSOS

No plano funcional, será a eficiência, a comodidade, a elasticidade dos movimentos no interior da unidade, quer para o morador que se dirige à sua casa, quer para o contacto dos moradores entre si [...]: o ritmo que uma escada ou uma galeria imprime ao movimento das pessoas, o tratamento dos espaços criando pontos de encontro ou evitando-os, são os aspectos mais subtis, mas talvez mais determinantes da própria eficácia social[32].

O acesso à habitação, se for bem pensado e localizado, poderá ser o lugar onde os contatos com os próprios vizinhos têm mais oportunidades para acontecer. O percurso para chegar à entrada da casa representa uma atividade necessária, pode ser percorrido mais vezes durante o dia e pode servir mais acessos de outras habitações, como no caso das escadas de um prédio residencial de habitação plurifamiliar.

As caraterísticas destes lugares podem favorecer os contatos entre as pessoas que os utilizam e até gerar dinâmicas de apropriação e permanência nestes ou, pelo contrário, dificultá-las.

Os bairros de habitação pública, construídos no Porto ao abrigo do Plano de Melhoramentos nas décadas 1950 e 1960, mais uma vez, ajudam a dar eficazes exemplos. Nas intervenções de requalificação do edificado destes bairros, como no caso das varandas, em muitos dos blocos estes sistemas distributivos foram encerrados, parcialmente ou integralmente, indo de encontro às aspirações dos residentes, que invocaram razões de segurança e maior proteção do clima, nomeadamente durante o inverno. Transformar estes espaços em caixas fechadas tem os seus benefícios, mas também retira potencial de sociabilidade e de interação entre a dimensão privada, semiprivada e pública.

Estes lugares que são atravessados quotidianamente pelos residentes geram movimento que se pode ver do exterior, algo que se perde quando são encerrados. Quando são abertos, deixam o espaço público "entrar" até a porta da entrada da habitação, amplificam as possibilidades de uso e a qualidade da permanência, porque é mais agradável ficar num espaço com uma conexão direta com o exterior. O morador que está a subir as escadas pára para falar com uma vizinha na varanda e com um outro vizinho que está a tomar conta das plantas no patamar. Neste caso, a escadas podem ser uma extensão da própria habitação, especialmente quando outras instalações, como a varanda, são inexistentes. Não é pouco comum observar em cadeiras nestes lugares de passagem a demonstrar o desejo de ver e entrar em contato com quem está de passagem. Outros importantes aspetos sobre o potencial social das entradas e, em particular, da relação que estas estabelecem com as varandas, serão abordados em maior profundidade nos casos de estudos.

O tema da mobilidade é um outro assunto importante de se abordar quando falamos de acessos e sistemas distributivos, especialmente quando não há elevadores e o espaço não favorece o descanso dos mais idosos, que desenvolveremos no próximo capítulo.

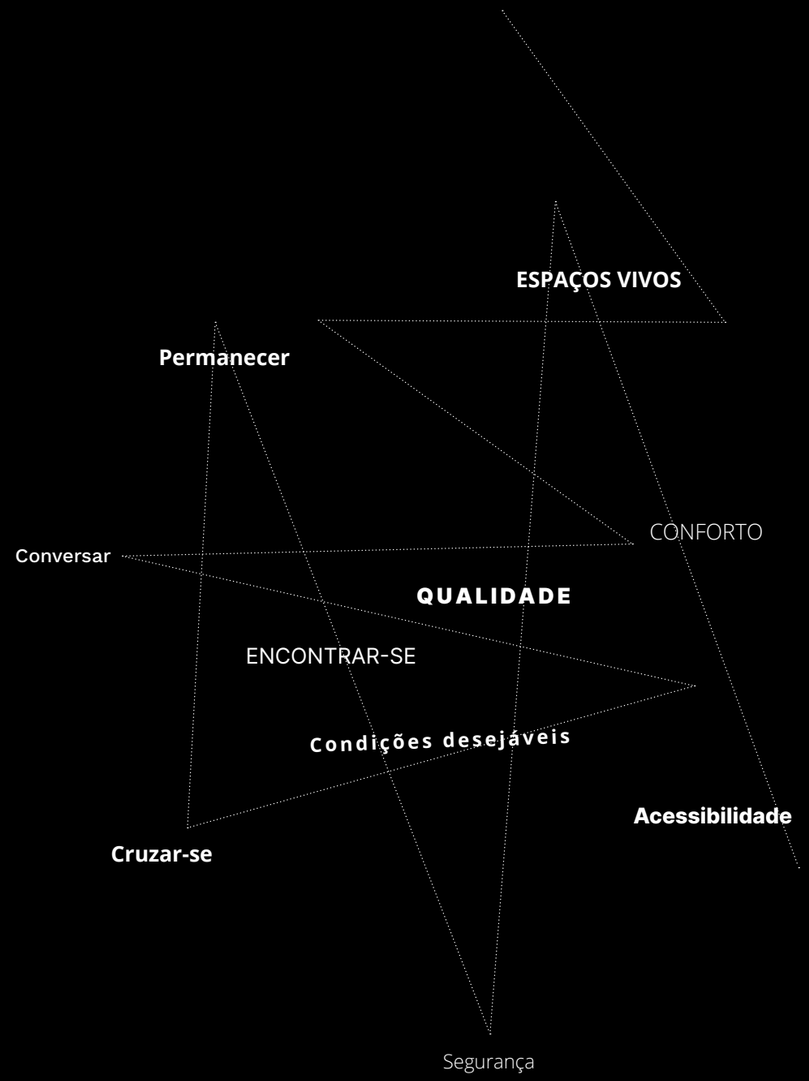
EM SÍNTESE

Uma vez compreendido que a confiança entre os moradores, sentimento que estimula a entre-ajuda, se constrói a partir de pequenas interações diárias, a questão que procuramos responder é: quais são as medidas e os dispositivos arquitetónicos que podem ser geradores de encontros e dinâmicas de socialização?

Para responder a esta pergunta, quisemos olhar mais de perto para as fronteiras entre a esfera privada e a pública que, de forma generalizada, respetivamente, representam a realidade em que a pessoa se encontra sozinha e a realidade em que os contatos sociais podem ter lugar. Assegurar o equilíbrio entre estas duas dimensões, doméstica e social, torna-se um requisito fundamental, principalmente para aqueles que se encontram numa situação de solidão. O caso do *Cohousing* serviu de exemplo para compreender como o desenho dos complexos habitacionais pode ser orientado para o equilíbrio entre a vida solitária e a coletiva tendo em conta, em particular, as medidas que contribuem para a coesão e integração entre os habitantes. Refletindo sobre os aspectos que poderiam ser adotados por este modelo para criar integração social entre os habitantes de um determinado local, aplicando-os a uma forma urbana pré-existente, concentrámo-nos na importância que para o *Cohousing* têm os espaços de circulação, suporte e ligação, para além dos espaços comuns. Estes lugares "filtros", juntamente com as varandas, se existentes, bem desenhados e colocados na orientação correta, podem ser verdadeiros motores da vida e das interações sociais e dinâmicas que também contribuem para a vida no espaço público. De facto, quanto mais os nossos edifícios são animados por estes dispositivos, especialmente quando são pensados como extensões dos espaços comuns das casas (a sala e a cozinha), aumentando o potencial de acolher parte das atividades da vida doméstica e pessoas, mais os espaços exteriores adjacentes, consequentemente, se dinamizam. Nesta perspectiva, e como veremos no próximo capítulo, a vida no espaço privado e a vida no espaço público estão intimamente ligadas: por um lado as varandas e os espaços próximos às entradas são mais animados e oferecem olhares e sons à rua, por outro, quanto mais a rua e o espaço público estiverem "vivos", mais serão os olhares e as atividades realizadas nesses locais de transição. O espaço privado e o espaço público, através desses lugares de fronteira, contaminam-se, complementam-se, influenciam-se. Os bairros de habitação pública municipal do Porto serviram como um importante campo de observação das dinâmicas de socialização que as varandas geram em relação ao espaço interior com o qual estão ligados, à orientação e a entrada do edifício. Embora estes aspectos sejam aprofundados mais tarde, no último capítulo, é importante notar como a tendência de fechar estes espaços semiprivados, por razões também relacionadas com a segurança e espaço reduzido das habitações, diminui o potencial social destes.

Parte III

sinfonia



4. O PROJETO COMO GERADOR DE IMPULSO DE INTERAÇÃO HUMANA

O que é uma cidade? Um lugar com muitas pessoas. Um espaço público, aberto e protegido. Uma concentração de pontos de encontro. Nas cidades, as primeiras são as ruas e as praças, os espaços colectivos, só depois vêm os edifícios e as vias. O espaço público define a qualidade da cidade porque indica a qualidade da vida das pessoas e qualidade da cidadania dos seus habitantes. Deve dar-se prioridade aos espaços públicos como estratégia de fazer cidade sobre a cidade[1].

[1] Jordi Borja e Zaida Muxí. *El espacio público: cidade e cidadania. Electa, Barcelona, 2003*

Ao espaço público é hoje imposta uma enorme responsabilidade como meio privilegiado na competitividade urbana, na acessibilidade plena, na oportunidade para a equidade social e para o bem-estar das populações - locais de inclusão e de coesão social, de direitos cívicos plenos e étnicos, de pulsar urbano[2].

[2] Nuno Abrantes, *A Requalificação dos Espaços Públicos nos Conjuntos de Habitação Económica no Porto,* Faculdade de Engenharia, Universidade do Porto, 2016, p. 21

No centro do estudo deste último e mais importante capítulo do trabalho está o espaço público e a sua natureza de variável ativa. É neste lugar onde, de facto, é possível ver, ouvir e conversar com os outros, ou seja, criar conexões. Se, no Silêncio, o privado é a dimensão abordada, na segunda parte -Orquestra- convocamos o domínio do semipúblico e do estabelecimento de relações entre o espaço interior e a realidade exterior. Nesta fase do trabalho abordamos uma nova dimensão, a pública, que se introduz na Sinfonia. Com sinfonia entende-se a passagem para um espaço de partilha com os outros. Sinfonia é confronto, interação e integração. É instaurar laços sociais com quem nos rodeia a partir do estar juntos num determinado lugar.

O objetivo é investigar o papel que a arquitetura desempenha na criação de oportunidade de encontro e de sentido de comunidade e entreajuda entre moradores de um determinado lugar. A arquitetura e a urbanística podem gerar contextos mais propiciadores de contatos? Poderão ter um impacto na constituição de laços sociais entre as pessoas?

Se a solidão pode ser menor através da estruturação de relações e conexões sociais fortes, será que o espaço físico, seja privado, seja público, pode ser pensado de maneira mais sensível, acessível, convidativo e orientado para o contato, e não para separar as pessoas?

Jehn Gehl, arquiteto e urbanista dinamarquês, oferece-nos um importante ponto de vista sobre o assunto:

Embora o enquadramento físico não tenha uma influência directa na qualidade, conteúdo e intensidade dos contactos sociais, os arquitetos e urbanistas podem afectar as possibilidades de encontro, de ver e ouvir as pessoas - possibilidades que ambos tomam numa qualidade própria e que se tornam importantes como pano de fundo e ponto de partida para outras formas de contacto[3].

[3] Jan Gehl, *A vida entre edifícios, usando o espaço público*. Lisboa, 2017, p. 13

Veremos, portanto, agora, quais são as características do espaço público que podem ter impacto na criação de contatos entre os moradores e em favorecer a vida no mesmo, para que as pessoas nele permaneçam, desempenhem atividades e estabeleçam laços sociais.

[1] Rael San Fratello studio, PINKSEESAWS, instalação temporária, em Junho 2019.

O PODER DO ESPAÇO PÚBLICO

ESTAR NO ESPAÇO PÚBLICO

Estar no espaço público é a forma mais imediata de estabelecer contato com outras pessoas. A partir deste nível, os contatos podem evoluir para outras formas de relação, se as pessoas assim o desejarem. Mas estar no espaço público requer determinadas condições, que se não forem satisfeitas, podem gerar o efeito contrário. Nem todas as pessoas têm as mesmas possibilidades motoras, necessidades e características. São muitos diversas as situações que podem reduzir o potencial do espaço público e que, especialmente para as pessoas mais vulneráveis, podem representar obstáculos, dificuldades e riscos.

Apesar do desejo de socializar e entrar em contato com os outros, a falta de qualidade e de conforto no espaço público podem justificar não sair da própria habitação, e tornar o isolamento ainda mais intenso. É importante também lembrar, mais uma vez, que a pessoa que sofre de solidão tem tendência a ter uma visão negativa dos acontecimentos: pode ver mais riscos associados à saída de casa, do que uma outra pessoa com boas ligações sociais. Se além disso considerarmos que ao problema da solidão podem juntar-se outras vulnerabilidades, como a idade, o género ou deficiências físicas, os medos podem ser ainda maiores.

A qualidade do espaço público é determinante na forma como é usado, como convida ou acolhe atividades. Em específico, estas podem dividir-se nos seguintes grupos: as necessárias (aquelas obrigatórias para as quais os participantes não têm escolha), as opcionais e as sociais (se houver tempo e um lugar que as permita). Todas as dinâmicas no espaço público podem tornar-se momento de interação com os outros, mas são as opcionais e as sociais aquelas com maior potencial de sociabilidade. O fato é que, se os espaços exteriores são de má qualidade, só aquelas atividades necessárias acontecem.

> *Uma característica comum a todas as actividades opcionais, recreativas e sociais é que elas só se realizam quando as condições externas para parar são boas, quando são oferecidas física, psicológica e socialmente um número de várias vantagens e um número mínimo de desvantagens, e quando, em todos os aspectos é agradável estar-se no ambiente*[4].

É possível, através do desenho do contexto físico, influenciar os padrões de atividades, criar melhores ou piores condições para acontecimentos, facilitar as possibilidades de encontro ou dificultá-las.

ESPAÇO PRO CONTATOS

Algo acontece porque algo acontece, ou seja, as pessoas vão onde as pessoas estão[5]. Os pequenos acontecimentos quotidianos no espaço público podem criar condições favoráveis para que outras pessoas se juntem no mesmo espaço. Quanto mais estes acontecimentos ocorrerem e permanecerem, mais o lugar será vivo e propiciador de interação.

Para que sejam possíveis as dinâmicas de sociabilidade, o espaço deverá ser capaz de assegurar prazer e de gerar oportunidades de encontro, tirando proveito especialmente daqueles pontos de contato entre os lugares de transição das atividades necessárias com aquelas de sociabilidade. O percurso a pé para chegar ao carro e à entrada da habitação podem representar, por exemplo, uma importante oportunidade de contato com os outros moradores da área.

São os momentos quotidianos de vivência fora da própria habitação que podem aumentar as hipóteses de se desenvolverem conexões com os vizinhos. Quanto mais acontecerem esses contatos, ainda que apenas a nível visual, mais aumenta a confiança com as pessoas e mais fácil será trocar uma palavra, saudar ou bater à porta do vizinho.

[4] Jan Gehl, *A vida entre edifícios, usando o espaço público*. Lisboa, 2017, p. 13

[5] Ibidem, p. 75

[2] Olafur Eliasson: THE WEATHER PROJECT, em exposição no Tate Modern, Londres, 2003.

[6] Jane Jacobs, *Morte e vida das grandes cidades*. Editora WMF Martins Fontes Ltda, São Paulo, 2009, p. 60

A confiança na rua forma-se com o tempo e a partir de inúmeros pequenos contactos públicos nas calçadas. [...] A grande parte desses contactos é absolutamente trivial, mas a soma de tudo não é nem um pouco trivial. A soma desses contactos públicos casuais no âmbito local resulta na compreensão da identidade pública das pessoas, uma rede de respeito e de confiança mútuos e um apoio eventual na dificuldade pessoal ou da vizinhança[6].

Se a vida entre os edifícios fôr diminuta ou inexistente, os limites entre o isolamento e o contato social tornam-se mais definidos. Segundo Jane Jacobs:

[7] Ibidem, p. 67

Quando uma área da cidade carece de vida nas calçadas, os moradores desse lugar precisam de ampliar sua vida privada se quiserem manter com seus vizinhos um contacto equivalente. Devem decidir-se por alguma forma de compartilhar, pela qual se divida mais do que na vida nas calçadas, ou então decidir-se pela falta de contacto[7].

PERMANECER

[8] Nuno Abrantes, *A Requalificação dos Espaços Públicos nos Conjuntos de Habitação Económica no Porto,* Faculdade de Engenharia, Universidade do Porto, 2016, pp. 15-16

Devem assim existir políticas que permitam criar cidades para as pessoas, com espaços bem dimensionados e bem desenhados que sejam convidativos e possibilitem a coexistência de atividades diversificadas. O conforto e bem-estar nas cidades estão diretamente relacionados com o modo como a estrutura urbana se harmoniza e relaciona com o corpo humano, os seus sentidos, dimensões espaciais e escalas respetivas. [...] As relações espaciais e as dimensões têm uma influência fundamental na nossa experiência do lugar e os nossos desejos de nos movimentarmos ou permanecermos. É desejável ter uma percepção de harmonia do espaço urbano fisicamente e através dos sentidos. O dimensionamento dos espaços é essencial para a sua função como infraestrutura das atividades humanas e para o bem-estar das pessoas[8].

São as atividades ligadas ao permanecer no espaço que tornam significativo o espaço público. Estar entre os outros, ver, ouvir e receber impulsos dos outros, proporciona experiências positivas e alternativas a estar-se sozinho.

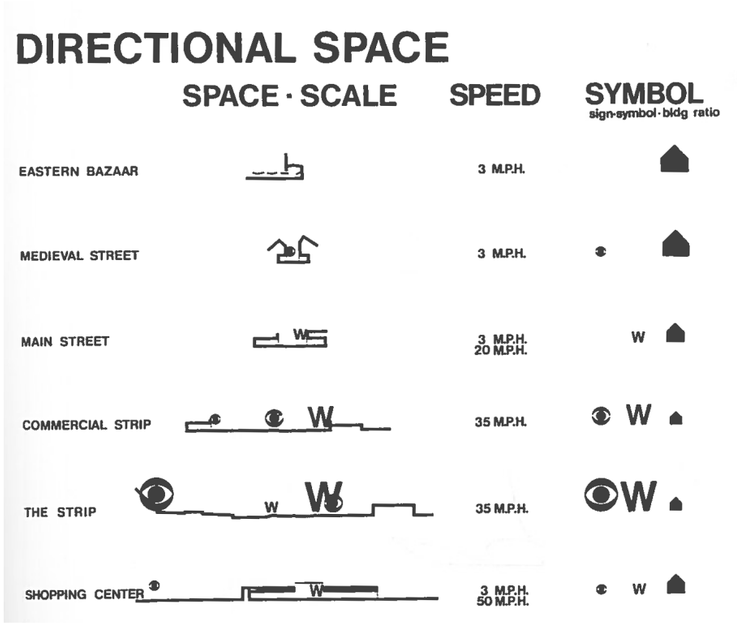
Para permanecer, os espaços públicos deverão estar vivos, oferecendo razões para ficar num lugar. Permanecer significa ter algo para fazer e para ver no espaço público, e consequentemente, a presença de pessoas num lugar é a manifestação da utilidade e qualidade deste. As pessoas ficam porque querem usufruir daquele momento, daquelas dinâmicas sociais, daquele sítio. Mas então, o que é que faz em que as pessoas permaneçam num determinado espaço? Quando estamos a passear e queremos parar para desfrutar do bom tempo ou para descansar um pouco começamos a olhar para as possibilidades que temos à nossa volta. Procuramos um lugar que tenha determinadas características: protegido ou exposto ao sol, segundo o nosso desejo, com as costas possivelmente protegidas, onde temos uma vista agradável ou onde podemos apenas olhar para as pessoas que passeiam. Sentamo-nos quando achamos que as condições são favoráveis. Pelo contrário, se o espaço for vazio, sem motivos de interesse, sem qualidade ou equipamentos que convidem à permanência, pode ser difícil parar[9].

[9] Bancos, colunas, plantas, árvores, nichos, vãos, escadas, lojas, pormenores da fachada são elementos que podem ser lugares de paragem. Aspetos como costas protegidas, um bom microclima, orientação e vista, intimidade e protecção são boas características que convidam as pessoas a sentar-se.

[3] Massimo Vitali, ITALIAN-CITIES, Roma, Itália, 2016.

É também importante ter em consideração as necessidades das pessoas, que podem variar de acordo com a idade. Por exemplo, as crianças e os jovens são menos exigentes relativamente às condições físicas do lugar: para eles não é difícil apropriar-se e ocupar o espaço que não tenha equipamentos adequados. Pelo contrário, para as pessoas idosas a falta de bancos para descansar pode ser um fator extremamente desqualificador e uma dificuldade a mais que pode deixá-las reticentes em sair da própria habitação.

Sobre as crianças e o permanecer nos espaços exteriores, será de relevar ainda outra consideração. É pensamento comum considerar o *playground* um lugar privilegiado para as atividades desta faixa etária. Claramente estes podem ser elementos de suporte aos seus jogos, mas será sempre a rua o seu lugar favorito. A criança enche o espaço público, oferece vida também através do som dos risos e dos gritos. Quando há crianças, a rua pode



[4] Denise Scott Brown, Robert Venturi e Steven Izenour, LEARNING FROM LAS VEGAS, MIT Press, Cambridge, 1972, p.32.

[5] Luigi Ghirri, Parigi, 1972.

tornar-se num lugar potenciador de movimento, mas para que isso aconteça é necessário começar a pensar nas nossas ruas de maneira diferente. Assim, precisamos de promover as virtudes e os equipamentos que propiciam vitalidade, estabilidade e permanência em segurança.

Tendo em conta o exposto, na última parte da dissertação definimos como objetivo a análise de um conjunto de bairros de habitação pública municipal no Porto, teremos a possibilidade de observar um conjunto de situações, de entre as quais a forma como a presença da criança no espaço é um elemento de promoção de sociabilidade, que gera uma atmosfera convidativa, vibrante e interessante.

OLHAR

Acontece por vezes, durante um passeio na rua, olharmos para a janela de uma casa e reparar que alguém está do outro lado do vidro a olhar para fora. As pessoas gostam de observar quando não são observadas, de ver e não ser vistos e a janela oferece esta possibilidade. O prazer das pessoas ao ver o movimento das outras pessoas é evidente em todas as cidades.

Apesar das dimensões privada e semiprivada serem tratadas nos capítulos anteriores, torna-se pertinente retomá-las agora pela ligação que o ato de olhar tem com o espaço público. Olhar pela janela de vez em quando pode ser algo de gratificante em alternativa ao estar sozinho, mas apenas se tiver movimento e vida na rua, porque, caso contrário, pode tornar-se numa experiência desoladora. A vida no espaço público, neste sentido, oferece dinâmicas para se observar, razões para estar à janela ou na própria varanda.

Quando o espaço público está a ser observado por muitas pessoas, não só significa que o lugar é interessante, mas também indica, por consequência, que há um controle constante do que acontece. Os olhos são garante de segurança e todos nós o sabemos e sentimos, uns mais, outros menos, quando, por exemplo, temos de escolher entre um caminho ou um outro e optamos por seguir por aquele onde vemos pessoas a conversar ou a observar o que passa (especialmente no caso das mulheres).

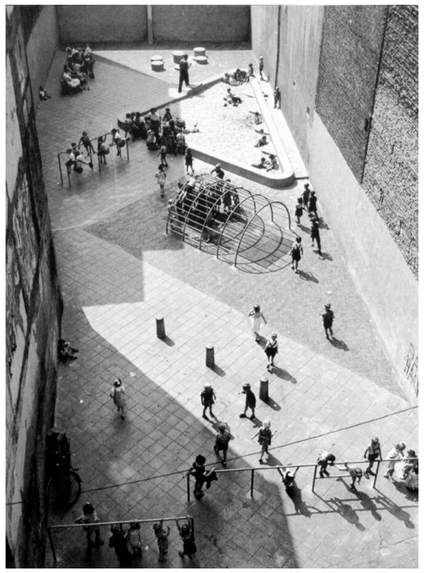
Jane Jacobs corrobora o exposto, afirmando que:

> *[...] devem existir olhos para a rua, os olhos daqueles que podemos chamar proprietários naturais da rua. Os edifícios de uma rua preparada para receber estranhos e garantir a segurança tanto deles quanto dos moradores devem estar voltados para a rua. Eles não podem estar com os fundos ou um lado morto para a rua deixá-la cega. [...] a calçada deve ter usuários transitando ininterruptamente, tanto para aumentar na rua o número de olhos atentos quanto para introduzir um número suficiente de pessoas de dentro dos edifícios da rua a observar a calçada. Ninguém gosta de ficar na soleira da casa ou na janela olhando para uma rua vazia. Quase ninguém faz isso. Há muita gente que gosta de entreteres, de quando em quando, olhando o movimento da rua*[10].

Esta temática da segurança é particularmente relevante para o tema do isolamento porque veremos quanto o medo da criminalidade, especialmente para as pessoas mais vulneráveis, pode constituir motivo suficiente para não sair da própria habitação.

Promover a vida no espaço público é assegurar controle e, por consequência, segurança no mesmo. Não há olhos se não há movimento na rua, não há razões para olhar para um lugar deserto.

[10] Jane Jacobs, *Morte e vida das grandes cidades*. Editora WMF Martins Fontes Ltda, São Paulo, 2009, p. 37



[6] Aldo Van Eyck, THE PLAYGROUND AT DIJKSTRAAT, Amsterdam, 1960.

Em 1947 Aldo Van Eyck foi incumbido de desenhar novos *playgrouns* públicos para todos os quarteirões de Amesterdão. Os projectos que representaram um desafio maior foram aqueles colocados nos espaços sobrantes entre edifícios. Através de elementos minimalistas e modestos, Aldo Van Eyck conseguiu mudar a natureza destes espaços vazios e não utilizados, enchendo-os de impressionante energia dinâmica.
Aldo Van Eych entendia que o desenho dos *playground* era uma tarefa arquitectónica essencial e acreditava na transformação da cidade num lugar mais orientado para a crianças. Segundo este arquiteto: "se criamos um bom *playgroud*, criamos um mundo onde cada homem redescobre o que é essencial, onde a cidade redescobre a criança".

Robert McCarter, *Aldo Van Eyck,* 2015, pp. 39-51

GERAR CONFORTO, PROPICIAR A VIDA NO ESPAÇO PÚBLICO

[11] Kevin lynch, *L'immagine della città.* Marsilio editori, p. 26

[12] Nuno Portas, *A habitação social, proposta para a metodologia da sua arquitectura,* FAUP publicações, Porto, 2004, p. 110

Um ambiente ordenado pode funcionar como um amplo sistema de referência, pode organizar actividades, opiniões, a consciência. [...] Uma boa imagem ambiental dá a quem a tem um importante sentido de segurança emocional. Estabelece com os indivíduos e o mundo à volta uma relação harmoniosa[11].

O espaço exterior como espaço humanizado, será o conjunto da noção de paisagem humanizada que pressupõe o tratamento artístico dos elementos naturais de modo a receber o homem e valorizá-lo no seu percurso, lazeres, ou simples contemplação e em segundo lugar, de uma noção urbanística: os grupos que o povoam, seus movimentos e relação com os moradores das habitações [12].

CONVIDAR E REUNIR

No âmbito da Arquitetura e da Urbanística a conceção dos espaços pode ser orientada para a segregação e dispersão das pessoas ou, pelo contrário, para a reunião e integração das mesmas. Às vezes pode ser útil, em alguns contextos, abordar algumas medidas para separar e encerrar o edifício, ou partes deste, em relação ao exterior. Mas em muitos dos casos são as nossas habitações e as nossas cidades a terem caraterísticas que dificultam o contato com os outros.

Pretende-se evidenciar que através do projeto de arquitetura podemos orientar padrões, comportamentos e sentimentos das pessoas. É importante compreender que as soluções arquitetónicas e espaciais têm um impacto no bem-estar dos habitantes, aspeto que envolve também a possibilidade de entrar em contato com os outros.

Será, assim, possível estabelecer alguns pré-requisitos gerais para o isolamento e para o contato que, combinados entre si, podem gerar piores ou melhores condições para as pessoas em diferentes graus. Se considerarmos as caraterísticas dos espaços que induzem a separação das pessoas, são as distâncias longas, as grandes velocidades, a orientação dos edifícios longe dos outros, as paredes e barreiras a ter um impacto maior[13]. Pelo contrário, as distâncias curtas, a orientação para com os outros e a falta de barreiras são meios para integração.

[13] Jan Gehl, *A vida entre edifícios, usando o espaço público*. Lisboa, 2017, p. 13

As dimensões dos espaços exteriores estão também relacionadas com o sentimento de conforto das pessoas nestes e, se sobredimensionados podem dissuadir as pessoas do seu uso. Lembramos que quanto mais os espaços públicos estiverem vivos mais haverá possibilidade de contato entre as pessoas. Gerar condições de conforto é o primeiro passo para que isso possa acontecer. Portanto, os espaços amplos são percecionados como frios e impessoais e não convidam à permanência nem ao contato, enquanto os espaços pequenos e modestos tendem a ser apreendidos como íntimos, calorosos e pessoais. As dimensões menores são convidativas e tornam possível ver e ouvir outras pessoas[14].

[14] Construir pequenos espaços nos maiores é uma medida eficaz para lidar com um espaço de grande dimensão.

Sobre o tema do conforto e da integração há mais alguns elementos a tratar e que foram já mencionados ao longo do trabalho como seja a questão da acessibilidade. Um dos problemas que agrava a situação de isolamento das pessoas mais idosas e com deficiências é a mobilidade reduzida e a falta de equipamentos de suporte. Entradas e saídas acessíveis são um aspeto que sempre tem que ser assegurado para propiciar o contato com as outras pessoas, mas quando entra em jogo a questão da mobilidade, é algo que não pode absolutamente faltar. Um projeto pensado do ponto de vista da integração é um projeto que pensa na mobilidade e nas necessidades de todos e que se reflete não só nos espaços de circulação, mas também no desenho do espaço público, com áreas de repouso em frente à casa e ao longo dos percursos pedonais.

Uma última consideração, relacionada com o tema dos acessos aos edifícios, diz respeito à possibilidade de usar o espaço à frente da entrada na habitação, pelo menos para quem reside no rés-do-chão, em particular quando o acesso é feito diretamente da rua à respetiva habitação. Tendo presente quanto os acessos têm um papel fundamental nos contatos sociais e o quanto as dinâmicas de sociabilidade podem ser propiciadas a partir destes espaços, quanto mais houver a possibilidade de se trazerem para o espaço público pequenas atividades domésticas diárias, mais serão as oportunidades de contato com os vizinhos, favorecendo a confiança entre eles.

Quando abordarmos os casos estudos, poderemos observar com mais atenção todos estes elementos em relação ao contexto escolhido: as caraterísticas espaciais e arquitetónicas podem contribuir para segregar e dispersar as pessoas que moram num lugar, amplificando o sentido de isolamento, ou reuni-las, favorecendo o contato.

INTEGRAR

> *O desenvolvimento da cidade medieval compacta, com um apertado padrão entrelaçado de actividade, até a cidade altamente especializada e funcionalista, ilustra as possibilidades de mistura e de separação de pessoas e acontecimentos na ligação com o planeamento físico. [...] um planeamento orientado pela segregação é ilustrado pela estrutura urbana funcionalista, em que o objectivo foi a separação de funções desiguais. O resultado foi uma cidade dividida em áreas mono-funcionais. [...] Nestas áreas, um único grupo de pessoas, uma única ocupação e um único grupo social ou etário tem sido mais ou menos isolados dos outros grupos na sociedade*[15].

Pensar nas nossas cidades e nos edifícios que a compõem sem contemplar a integração de funções diferentes traz inevitavelmente menos oportunidades de trocas de experiências e de vida no espaço público. O risco é ter ilhas urbanas com ocupações variadas que não interagem entre elas e, consequentemente, não favorecem o contato dos diferentes grupos alvos que a ocupam.

Os benefícios de misturar e considerar numa mesma área funções diferentes, que não interfiram entre si, seriam múltiplos. Os lugares seriam mais diferenciados, interessantes e com fluxos de pessoas que poderiam variar durante o dia. Grupos de faixas etárias diferentes poderiam ter mais possibilidades de interagir, colocando por exemplo infantários, escolas ou faculdades mais próximas de áreas residenciais.

A temática dos espaços mono-funcionais ganha ainda mais importância relativamente aos casos de estudo dos bairros de habitação pública municipal do Porto. Estes grandes complexos residenciais são um exemplo desta abordagem. Uma área principalmente residencial destinada a pessoas com características sócioeconómicas semelhantes e desfavorecidas, agravou a situação de isolamento destas áreas urbanas e da sua população em relação ao tecido urbano envolvente. Desta maneira o problema do isolamento, foco desta tese, agrava-se ainda mais por ser uma situação de "isolamento dentro do isolamento"[16].

Sempre com referência aos casos de estudo, em conformidade com o assunto, pensar na instalação de escolas ou de equipamentos com outras funções para uso exclusivo do próprio bairro, como em alguns casos foi feito, por um lado pode potenciar o sentido de comunidade entre os residentes, mas por outro desfavorece a integração com outras realidades à volta. O bairro fecha-se ainda mais em si mesmo, as pessoas têm menos contatos com o “exterior“ e vice-versa, o “exterior“ tem menos contatos com a realidade do bairro.

CARROS?

> *Já se perguntaram porque uma rua ruidosa e poluída tem que ser necessariamente uma rua ruidosa e poluída? Só porque é assim? Porque não pode ser uma rua jardim com árvores aos lados onde as pessoas podem encontrar-se, ir à padaria à pé e as crianças podem ir à pé à escola?*
> *O ritmo da cidade deve acompanhar os seres humanos e não os carros* [17].

É quando andamos a pé que podemos experienciar com maior intensidade o contexto em que estamos inseridos. Só a pé uma situação pode oferecer uma possibilidade significativa para o contato, em que o indivíduo está à vontade e é capaz de se demorar para sentir, parar ou se envolver.

> *Muitas vezes uma caminhada pela cidade é uma razão para atividades sociais. Existem vários fatores que influenciam a velocidade do caminhar: a qualidade do percurso, a superfície, a quantidade de pessoas, a idade e a mobilidade do pedestre. O projeto do espaço pode ter uma influência direta no comportamento dos seus utilizadores*[18].

Para favorecer a vida a pé e as dinâmicas de sociabilidade que podem nascer da presença no espaço é preciso criar condições para assegurar conforto e segurança. Os carros têm um papel importante neste sentido. Quando todo o tráfego é lento, haverá vida na rua só por esta razão. As pessoas sentem-se à vontade para ocupar a rua, passear no meio e tomar o tempo que precisam para aproveitar da caminhada. Favorecer os peões numa cidade é favorecer a vida no espaço público. Veneza é um grande exemplo de vida no espaço público e uma das grandes razões é a ausência de carros. As pessoas para se moverem de lugar em lugar vão a pé, às vezes de barco, mas principalmente caminham. Passear entre as *calli* de Veneza é perder-se e encontrar-se, cruzar-se com alguém conhecido, parar para desfrutar da paisagem, sentar-se nos degraus de uma igreja e ver as pessoas que cruzam o espaço. Caminhar em Veneza é sempre uma experiência única e diferente que nunca aborrece.

Nos centros históricos ou nas áreas residenciais onde os carros estão estacionados com alguma distância, em vez de estar logo à porta, o percurso entre o estacionamento e a entrada da habitação constitui uma parte importante. Este percurso, aumenta as possibilidades de encontro com os vizinhos, de cumprimentar e trocar umas palavras. Mas não só. Quando não há carros o ruído é adequadamente baixo e há mais possibilidade de ouvir as outras pessoas. As conversas precisam de um lugar confortável também em termos de ruído envolvente para não terminarem em troca de palavras e frases curtas, especialmente para os idosos que muitas vezes já tem dificuldades auditivas.

[15] Jan Gehl, *A vida entre edifícios, usando o espaço público*. Lisboa, 2017, p. 101

[16] Grande parte dos bairros de habitação pública municipal do Porto foram construídos em localizações periféricas onde havia terrenos disponíveis. Pode-se dizer que essas caraterísticas poderão ter contribuído para uma fraca integração destes conjuntos na evolução da malha urbana envolvente, gerando esse "isolamento" urbano desde a origem. Nos casos construídos em localizações mais centrais (os bairros de Fernão de Magalhães e do Bom Sucesso), esses bairros estão hoje mais "cozidos" com a cidade.

[17] The 15 city minutes, Carlos Moreno. Acedido a 01-2021. Disponível em: [https://www.ted.com/talks/carlos_moreno_the_15_minute_city/transcript?language=it]

[18] Nuno Abrantes, *A Requalificação dos Espaços Públicos nos Conjuntos de Habitação Económica no Porto,* Faculdade de Engenharia, Universidade do Porto, 2016, p. 17

[7] REM KOOLHAAS, Delirious New York, corte axonométrico do novo Hotel Wakdorf- Astoria, p. 141

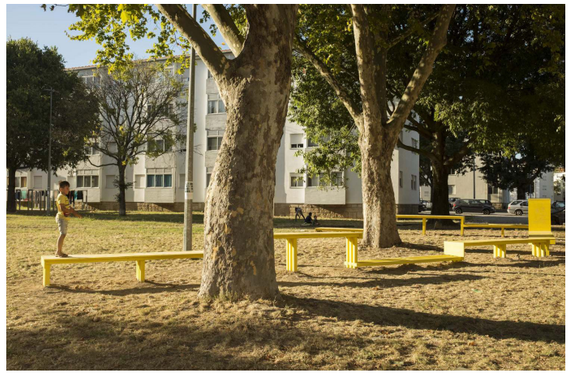
[8] Gianni Berengo Gardin, Sestiere di Castello, Venezia, 1979.

EM SÍNTESE

Se os espaços semiprivados, como os das varandas e das zonas de acesso à habitação têm o potencial de criar confiança entre vizinhos, mesmo que apenas a um nível visual, é no espaço público onde os encontros mais próximos podem ter lugar, onde a experiência de contacto é mais susceptível de evoluir para uma conversa, e atingir um nível mais estruturado e profundo. O espaço público pode ser um motor de interação social, oferecer uma alternativa à vida solitária, e acolher atividades e movimentos que atraem escrutínio e oferecem vistas gratificantes. Já discutimos como a relação entre a vida doméstica e a vida no espaço público está mais interligada do que parece. Estas duas dimensões alimentam-se de movimento e dinamismo uns com os outros: a vida nos lugares privados/semiprivados oferece olhares e pequenas atividades que animam o bairro e contribuem para a segurança e controlo das ruas, enquanto a vida no espaço público oferece vistas gratificantes ao espaço privado e gera interações sociais. Ao mesmo tempo, porém, para ser vivido e acolher atividades sociais, o espaço público deve convidar à permanência, o que significa que deve possuir características que as pessoas considerem boas e confortáveis para permanecer. Estes requisitos, a fim de incluir todos os grupos alvo, devem ter em conta as necessidades relacionadas com todas as idades, acessibilidade total, segurança e bem-estar geral dos utilizadores. Quando o espaço público não tem qualidade suficiente e não responde a estas necessidades, apenas as atividades estritamente necessárias terão lugar (de movimento e circulação), perdendo potencial de interação social e gerando espaços vazios que ninguém está interessado em ver e viver.

Um bom desenho do espaço urbano é aquele que promove a utilização do espaço público, que aumenta as possibilidades de encontro e estadia. Uma concepção do espaço público centrada na potenciação de conexões explora os pontos estratégicos onde se realizam as atividades necessárias, combinando-os com os locais onde se realizam as atividades sociais, para melhorar as ligações e a vida. É um desenho que se pensa em termos de espaços multifuncionais, integrando diferentes atividades e funções, criando fluxos de pessoas de diferentes gerações durante diferentes horas do dia. Finalmente, é um desenho que promove a acessibilidade e a circulação a pé, que promove oportunidades de permanência e consequentemente oportunidades para os vizinhos se encontrarem.

A partir do próximo capítulo, abordaremos casos concretos, analisando a forma como a arquitetura dos edifícios e forma urbana dos bairros de habitação pública municipal do Porto promovem o contacto ou, pelo contrário, fomentam o isolamento.



[9], **[10]** e **[11]** BICHO, TEATRINHO E FOGO, Roberto Cremascoli, Nicolò Galeazzi, Ivo Poças Martins, Bairro de Campinas, 2017.

5. OS BAIRROS DO PORTO, O POTENCIAL ENTRE AS VULNERABILIDADES

Até ao momento, sempre que se revelou oportuno, fomos convocando determinados bairros de habitação pública municipal do Porto. O processo de investigação que suporta os primeiros capítulos da dissertação que se apresenta, resultou de uma constante procura de informação de um processo de reflexão escrita, pautado por avanços e recuos, pela necessidade de voltar para atrás, questionar, procurar novamente, adicionar. Quando foram integrados na investigação os casos de estudo dos bairros, o corpo teórico desenvolvido até ao momento, sobre a solidão e o isolamento, começou a enriquecer-se com a análise e considerações que surgiam com o trabalho prático. Quanto mais se entrava a fundo na questão, mais era preciso juntar elementos e questionar os conteúdos já escritos. Os bairros escolhidos para os casos de estudo, construídos nas décadas de 1950 e 1960 no Porto (Plano de Melhoramentos para a Cidade do Porto), revelaram-se particularmente úteis para a compreensão da problemática, na medida em que permitiram a sua analise e compreensão a partir de um contexto físico existente, com determinadas caraterísticas.

Mas o que justifica estes casos de estudo?

Como veremos, os bairros de habitação pública municipal do Porto são caracterizados por uma realidade que, no que concerne ao tema da solidão e do isolamento, se apresenta particular e única. Porém, antes de entrar nesse universo específico, consideramos pertinente e oportuna uma visão geral sobre a realidade portuguesa para perceber melhor quais as dinâmicas culturais e sociais em jogo que podem de alguma forma ter um impacto na questão da solidão e do isolamento em Portugal.

[12] Vista geral de uma habitação tipo, do Bairro da Fonte da Moura, após sua construção, 1963.

A CIDADE DO PORTO E A SUA DIMENSÃO CULTURAL

As considerações feitas até ao momento envolvem os conceitos gerais de cidade e de indivíduo, mas estas duas dimensões têm variações relativamente ao contexto cultural que as enquadra. Especialmente quando neste caso a nossa atenção se foca no isolamento e nas dinâmicas sociais no espaço, é preciso considerar as influências que a cultura tem nos hábitos dos habitantes. Apesar das considerações já apresentadas envolverem aspetos comuns a todos os seres humanos e ao contexto histórico de hoje, as práticas sociais no espaço público e as tendências da população podem apresentar diferenças de país para país.

Para entrar no âmbito específico da investigação e do papel e contributo da arquitetura no contexto da temática e problemáticas abordadas, foi escolhida a cidade do Porto. O objetivo deste subcapítulo é oferecer um panorama útil à compreensão das dinâmicas culturais e sociais em jogo para, de seguida, entrar no particular dos bairros sociais da cidade.

A realidade do isolamento e da solidão, em Portugal, apresenta-se com algumas variações, em comparação com outros países da Europa, ligadas às práticas sociais do pais, às características demográficas e à relação dos portugueses com o espaço público.

Quando tratamos do tema do isolamento na sociedade portuguesa é possível reconhecer algumas principais forças de condição deste fenómeno que podem ter um impacto no seu favorecimento. A primeira tendência, que se pretende só mencionar, pretende-se com as práticas sociais do país que geralmente acontecem no interior da casa. Em comparação com as outras culturas da Europa do Sul, como aquela italiana e espanhola, podem-se observar algumas diferenças nos hábitos de uso coletivo do espaço público para a conviviabilidade e socialização familiar (e entre amigos) que se espelha na forma como os portugueses usam o espaço público das próprias cidades.

Os outros aspetos são o envelhecimento demográfico da população portuguesa e o sentido de insegurança ligado ao espaço público.

UMA SOCIEDADE ENVELHECIDA

A sociedade portuguesa é caracterizada por uma população muito envelhecida e socialmente frágil, um dos aspetos que certamente tem que ser considerado quando tratamos do tema do isolamento e da solidão.

> *Penso que o verdadeiro problema das sociedades envelhecidas não está tanto no envelhecimento da sua população, mas no que as sociedades não mudaram desde que começaram a envelhecer. Assim, mais importante do que mobilizar esforços para anular o envelhecimento demográfico, ou encontrar paliativos momentâneos para as dificuldades concretas que vão surgindo, é procurar formas que permitiram potenciar os seus benefícios ou, pelo menos, evitar quaisquer rupturas sociais ou geracionais com ele relacionado[19].*

Em 1980, Portugal apresentava uma população menos envelhecida do que a maioria dos atuais países da UE27[20]. Hoje, é um dos países mais envelhecidos do espaço europeu e do mundo. Naturalmente, observa-se uma crescente preocupação em torno deste processo, mas será que o problema está no aumento da população idosa ou no papel social atribuído a estas idades e no modo como estas são desvalorizadas pela sociedade?

O processo de envelhecimento demográfico mundial manifesta-se de modo particularmente notório na Europa, sendo particularmente acelerado em Portugal. Entre 1960 e a atualidade, o número de jovens diminuiu um milhão (representam hoje 15% da popula-

[19] Maria João Valente Rosa. *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa.* Fundação Francisco Manuel Santos, 2012, pp.14-15

[20] Ibidem, p. 27

ção) e o número de idosos aumentou 1,3 milhões (representam hoje 19% da população) a significar que hoje, o grupo de "mais 65" anos conta com mais pessoas do que o grupo de jovens. Além disso, a parcela de idosos com 80 e mais anos, a "quarta idade", já é quase de um milhão.

Sobre as projeções futuras, a população de Portugal deverá continuar a envelhecer de modo particularmente intenso. Em 2060, poderá aproximar-se dos dez milhões de pessoas, sendo que o número de pessoas com 65 e mais anos poderá ser quase o triplo do número de jovens[21].

Este facto poderá ter consequências no número de pessoas com mais de 65 anos a morar isoladas que já hoje constituem uma importante parcela dos agregados familiares em Portugal (à morte do cônjuge, ou de familiares e amigos, juntam-se, por vezes, as distâncias físicas entre membros de uma mesma família, da emigração dos mais jovens para uma outra cidade ou país).

A pobreza é outra questão relevante a ser considerada, porque uma população envelhecida põe em risco a sustentabilidade financeira do sistema de Segurança Social português, com o agravamento das despesas com as pensões de velhice ou de reforma e o aumento progressivo do esforço contributivo. Em Portugal, a sociedade envelhecida é muito vulnerável do ponto de vista financeiro: muitos são os idosos que vivem em situações de pobreza pelas baixas pensões. A evolução do número de pensionistas tem sido significativa e a Segurança Social, modelo que funcionava em condições passadas, em que a esperança de vida era baixa e o direito à proteção social na velhice não era tido como um direito universal, enfrenta hoje o desafios da sustentabilidade financeira.

[21] Maria João Valente Rosa. *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa.* Fundação Francisco Manuel Santos, 2012, p. 28

Um em cada três residentes em Portugal poderá ter 65 o mais anos; a população com 80 e mais anos de idade poderá equivaler a cerca de 13 % da população residente em Portugal, o numero de pessoas em idade activa por pessoa em idade idosa, poderá ser inferior a dois.

[13] Um senhor idoso descansa nos degraus da entrada de uma loja na praça do Aliados, no Porto e observa a vida no espaço público.

O PARADOXO DA INSEGURANÇA

[22] Manuela Ivone Cunha, *Criminalidade e segurança*. Fundação Francisco Manuel Santos, 2019, p. 46

Em Portugal, o sentimento de insegurança é um fenómeno bem mais vasto do que o fenómeno do crime. Foi salientado que, em contraponto a um dos mais baixos riscos de vitimação, o país se encontra entre os países mais ansiosos e pessimistas, com níveis de receio mais elevados[22].

O sentimento de insegurança, em específico, está diretamente relacionado com o medo do crime e tem sobretudo uma relevância pessoal, ligada ao modo como cada pessoa estima os riscos, perceciona as ameaças e se conduz em função disso. A preocupação com a delinquência, por outro lado, está associada a uma relevância de ordem social, na medida em que uma pessoa pode mostrar preocupação com o crime, mas sem experimentar ela própria medo.

Os níveis de criminalidade violenta em Portugal são pouco elevados quando comparados aos outros de países europeus: a tendência é de um pais com índices pouco significativos de crime violento, aspeto que noticia Portugal como um dos países mais seguros e pacíficos do mundo[23].

[23] Ibidem, p. 47

A partir do 2008 regista-se sensivelmente uma diminuição genérica da criminalidade (um decréscimo na ordem do 21% até 2018). No que se refere aos crimes contra as pessoas, se estes representavam mais da metade da criminalidade no inicio dos anos 40, caíram para cerca de um quarto no inicio dos anos 90. São os crimes contra o património que correspondem, em 2018, a mais da metade da criminalidade registada.

O medo surge, sobretudo, como caracteristicamente urbano: é nas cidades que o sentimento de insegurança se acentua e é nas cidades que se tende mais a crer que a criminalidade é um fenómeno em escalada.

Em Portugal, o medo associado ao espaço urbano corresponde, em particular, ao aumento da criminalidade nos anos 80 relacionado com crimes de consumo e tráfico de drogas. De facto, a toxicodependência surge como eixo em torno do qual proliferaram delitos contra a propriedade como furtos e roubos. Estes fenómenos de criminalidade, visíveis nas ruas, favoreceram o aumento do sentimento de insegurança da população e, apesar da regressão exponencial de crimes das últimas décadas[23], gerou uma reação em relação os espaços públicos das cidades que ainda hoje encontra eco.

Mesmo assim, note-se que o facto de as realidades do medo e do crime não estarem perfeitamente alinhadas, não significa que o medo seja irracional ou sem conexão alguma com a perceção do risco. Nem sempre todas as formas de criminalidade são denunciadas e a perceção da insegurança no espaço público varia a partir do género e da idade. Os níveis de receio no espaço público encontram-se mais elevados nas mulheres e nos mais velhos ou idosos, assim como nas pessoas de estatuto socioeconómico mais vulnerável.

Sobre o exposto, Manuela Ivone Cunha (2019) afirma que:

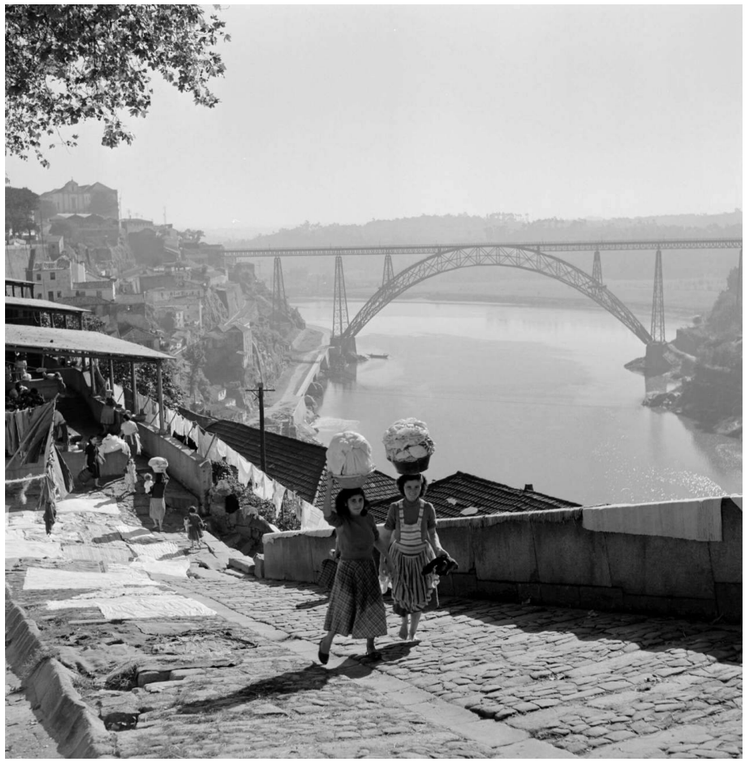
[24] Manuela Ivone Cunha, *Criminalidade e segurança*. Fundação Francisco Manuel Santos, 2019, p. 35

> *O sentido de maior vulnerabilidade física e social faz com que a perspetiva de ser importunado pareça mais grave e ameaçadora aos olhos destas pessoas. E a perceção de que controlam menos o meio envolvente ou o espaço público, o que no caso das mulheres está não raro associado a papéis incutidos e a expectativa sociais ligados ao seu género, leva a que estes grupos adoptem uma série de práticas defensivas e comportamentos de prevenção como, por exemplo, evitar de sair só, contornar certas áreas e perigos, evitar interações com desconhecidos, evitar a noite[24].*

[25] Ibidem, p. 37

O aspeto mais relevante é que os casos de violência de género, contra as mulheres, em Portugal apresentam números mais elevados de crimes no espaço doméstico do que no espaço público, no caso dos homens é o contrário. Em 2018, em Portugal, metade dos homicídios voluntários foram cometidos em contexto familiar, conjugal ou por agressor conhecido[25]. Nesta marcada dimensão doméstica e familiar são as mulheres a maioria das vítimas e os arguidos são quase sempre homens. Não se pode deixar de notar a invisibilidade social que envolve esta forma predominante de violência em Portugal, uma vez que está escondida do olhar público e, portanto, literalmente invisível.

A proposito do exposto, uma moradora do bairro do Regado, em Paranhos, afirmou que uma das razões que deixam os idosos reticentes a sair de casa é o medo do roubo em função de episódios ocorridos na rua. Estes aspetos evidenciam quanto o medo do crime inibe a utilização do espaço público, contribuindo para uma crescente vulnerabilidade, na



[14] Artur Pastor, LAVADOURO DAS FONTAINHAS, Porto, década de 50/ 60

medida em que os habitantes tendem a ficar mais isolados na própria habitação.

É possível afirmar que, além das características espaciais e físicas do contexto (a degradação do espaço, a iluminação insuficiente, a desertificação, desordens e atividades ilícitas) o medo depende também das relações sociais. A inquietação encontra terreno fértil na incerteza alimentada sobretudo da relação com desconhecidos e do contacto com ambientes estranhos. O que é conhecido e habitual induz em nós uma sensação de segurança, como já vimos nos outros capítulos, porque cria confiança. Esta dinâmica está bem ilustrada num estudo etnográfico desenvolvido por Ximene Rêgo (2015) na cidade do Porto, mencionado por Manuela Ivone Cunha (2019) em Criminalidade e segurança, onde a área em análise, na cidade do Porto, apresentava várias das características físicas e sociais propícias ao sentimento de insegurança. Apesar de dizerem aos moradores que o espaço é perigoso, eles afirmavam sentir-se seguros nele. A familiaridade e a confiança que têm com o lugar, com a sua etiqueta de convivência e com as regras tornam o quotidiano previsível e são a base dessa segurança. Nos bairros de habitação pública municipal do Porto, teremos a possibilidade de observar também estes aspetos.

O PORTO SOCIAL

Mas o Porto é também a cidade onde se alguém fica perdido na rua alguém chega dando indicações. É a cidade onde a vizinha deixa os legumes da sua horta em frente da porta de casa do vizinho, ou o senhor que mora ao lado ajuda com um problema doméstico sem pedir nada em troca.

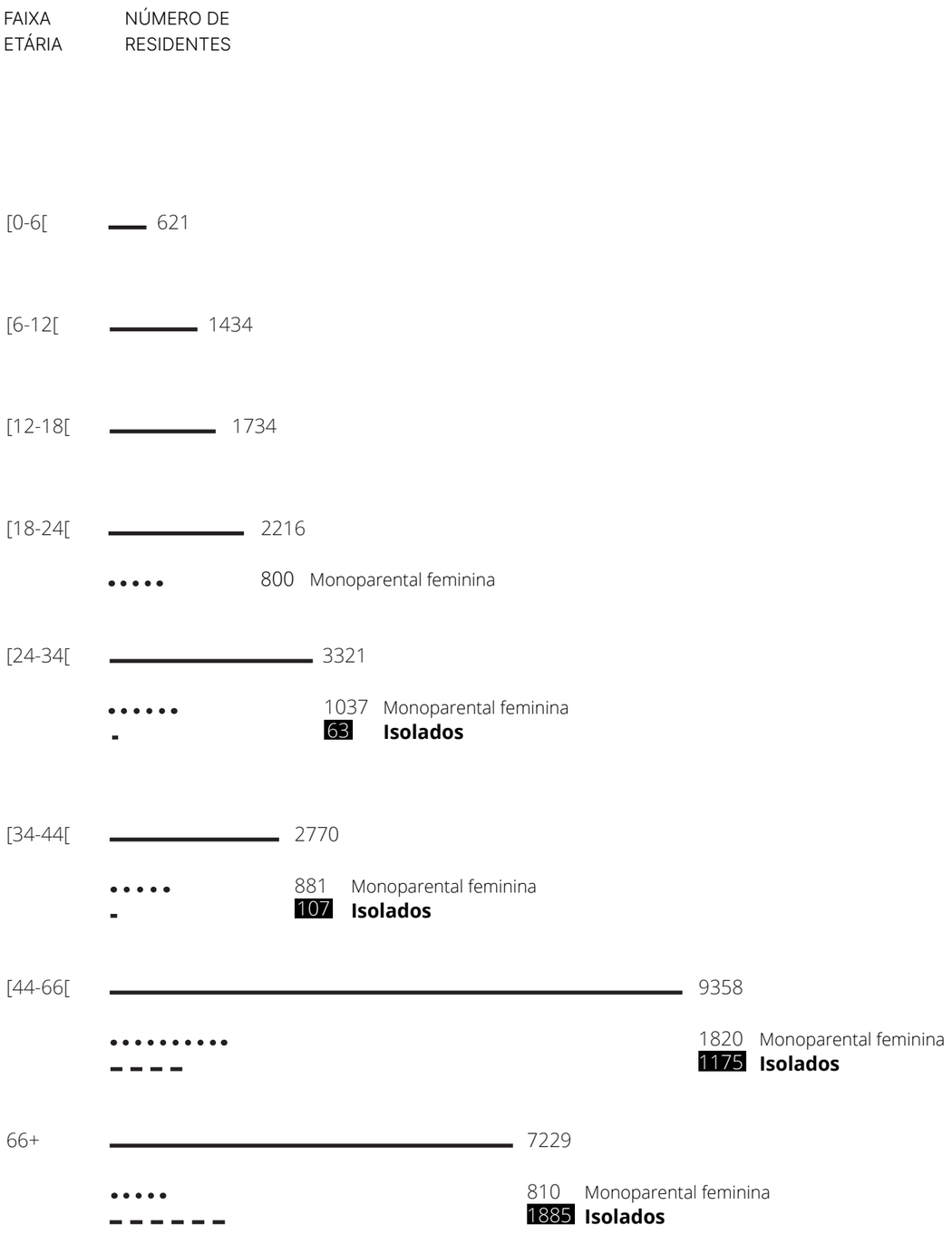
O Porto, e Portugal em geral, foi e ainda é território propicio à construção de lugares de sociabilidade como os lavadouros, espaços "etereotópicos"[26], onde as mulheres se encontravam, falavam e criavam laços entre elas.

O Porto é a cidade que uma vez por ano ganha vida e explode na sua vontade de sociabilidade, onde o limiar entre privado e público se estreita e as ruas e as praças ganham protagonismo, enchendo-se de pessoas, de vida, de conexões.

No Porto há uma essência simples e genuína, feita de uma malha de interações sociais que compõem um tecido invisível da cidade.

[26] Michael Foucault, *Utopie Eterotopie,* Cronopio 201, p. 13

"diferentes espaços [...], outros lugares, uma espécie de desafio ao mesmo tempo mítico e real do espaço em que vivemos".



[15] Diagrama ao lado: os dados referem-se ao parque total de habitação pública municipal gerido pela Domus Social, EM, acessivel atraves do sítio: [http://www.domussocial.pt/bairros/caracterizacao-socioeconomica-e--demografica-brigadas-e-pedidos--de-intervencao]

OS BAIRROS DE HABITAÇÃO PÚBLICA MUNICIPAL DO PORTO

PORQUÊ ESTE CASO DE ESTUDO?

A solidão é um assunto com muitas variáveis, ligadas ao mundo interior do indivíduo, mas também ao contexto físico e cultural em que está inserido. Tratar o tema implica, por esta razão, a observação de todos estes aspetos que, se não forem relacionados com um contexto físico existente, poderão conduzir a análise por um percurso muito abstrato e pouco operativo.
A cidade do Porto, neste sentido, foi selecionada como caso de estudo, tendo em conta que nela se observa a existência de diversas realidades habitacionais e sociais. A diversidade apontada dá lugar a diversas combinações e variações que tornam difícil uma leitura aprofundada.

Assim, optamos por transferir o ponto de observação da escala macro da cidade para a escala micro de uma realidade específica no seu interior, que nos permite uma melhor compreensão do fenômeno e problema. Dentro destes limites é possível observar a relação quotidiana que um grupo de pessoas, mais ou menos constante, estabelece com uma parte do espaço urbano. Tomar como referência uma escala menor, permite-nos compreender com um maior nível de detalhe e profundidade a realidade do isolamento em relação às caraterísticas físicas e sociais do lugar: quanto estas amplificam o sentimento de solidão? Quanto, pelo contrário, geram oportunidades de contato com os outros moradores?

Mas escolher uma realidade no interior da cidade do Porto levantou importantes questões. Foi preciso orientar a seleção no sentido daquelas situações habitacionais e sociais cujas características fossem úteis aos objetivos da investigação. Apesar de reconhecer no Porto diferentes soluções habitacionais que exprimem realidades importantes de isolamento e de solidão (as ilhas urbanas[27]) ou com qualidades arquitetónicas interessantes (os quarteirões), foi escolhido o caso dos bairros de habitação pública municipal do Porto. Observar o bairro, antes de tudo, significa olhar para um lugar onde o isolamento é uma realidade com incidência elevada e está associada a outras vulnerabilidades, económicas, sociais, físicas, ligadas ao envelhecimento e à mobilidade. O bairro constituia-se também como lugar onde as dificuldades e as características do contexto podem tornar a experiência do isolamento mais intensa. Mas olhar para o bairro pode também reservar surpresas, porque às vezes, nestas realidades socialmente frágeis e encerradas em si mesmas, os habitantes podem encontrar outras formas de lidar com o isolamento, tendo em conta as redes de vizinhança e solidariedade que emergem e se estruturam.

[27] Refere-se a "ilhas urbanas" porque, no caso especifico do Porto, quando se fala em "ilhas" remete para a forma particular local de habitação "social" criada pelos privados para resolver o problema da habitação da classe operaria do fim do XIX/ inicio XX século.

QUEM SÃO AS PESSOAS ISOLADAS DOS BAIRROS (DE HABITAÇÃO PÚBLICA MUNICIPAL DO PORTO)?

Em específico, segundo os dados da Domus Social do Porto, EM, que se referem à habitação pública municipal do Porto, as pessoas isoladas (famílias constituídas por uma pessoa só) nestes complexos habitacionais são cerca de 3.257, 11% dos moradores totais. A maioria são residentes de género feminino, com um número que excede o masculino em mais do dobro (são 2271 as mulheres e 984 os homens) [28]. Relativamente à idade, as pessoas idosas (referimo-nos a pessoas idosas quando se fala de pessoas com mais de 66 anos) representam um número mais elevado, com numerosos casos também entre as pessoas de idade ativa (refere-se as pessoas de idade ativa no caso de pessoas entre os 44 e 66 anos). A percentagem dos isolados é de 6,57.

Quando olhamos para os dados demográficos dos bairros de habitação pública municipal do Porto não se pode evitar notar uma outra realidade exposta a vulnerabilidades e

[28] Porto. Domus Social, EM. Bairros. Caracterização sócio-económica e demográfica. Acedido a 09-2020. Disponível em: [http://www.domussocial.pt/bairros/caracterizacao-socioeconomica-e--demografica-brigadas-e-pedidos--de-intervencao]

ao potencial isolamento. A família monoparental feminina representa uma impressionante percentagem no total dos residentes: as mães a morar sozinhas e os próprios filhos são 6.715, ou seja, o 23% dos moradores, um número elevado quando comparado com aquele dos núcleos com filhos que é de 9.523[29].

O número das pessoas isoladas, é o número das famílias monoparentais femininas podem variar de bairro para bairro, mas todos representam igualmente fortes níveis de fragilidade social.

Uma vez compreendido que as pessoas isoladas nos bairros de habitação pública municipal do Porto representam uma percentagem relevante do número total dos moradores, surgiram algumas questões: porque há tantas pessoas isoladas a morar nestes bairros? De onde vêm estas pessoas? Apesar de não haver uma resposta que se pode dar por certa, é possível reconhecer algumas tendências e dinâmicas que podem ter favorecido este fenómeno.

De interesse social, o parque de arrendamento público em Portugal (administração central e local) representa um setor muito residual do parque habitacional e é destinado as famílias mais carenciadas. A concessão do direito a habitação social em alojamentos municipais em regime de arrendamento apoiado tem, efetivamente, como pressuposto, a verificação de uma grave carência económica e habitacional que inviabilize o recurso a uma solução própria, adequada e autónoma no mercado livre[30]. Cessada esta carência, e adquirida autonomia, deixa de existir a condição de necessidade que justifica esse direito inicial que poderá, por sua vez, ser atribuído a outras famílias em necessidade.

Este caráter de transitoriedade e mobilidade do parque de arrendamento público ter-se-á verificado menos do que seria desejável, dado que os residentes, provenientes dos estratos mais insolventes da população, nem sempre concretizam no decurso dos anos uma melhoria da sua condição inicial, permanecendo nos bairros municipais, por vezes, por mais do que uma geração.

As pessoas que hoje estão isoladas nos bairros sociais são, em muitos dos casos idosos cujos filhos mudaram para outro lugar, ou que o cônjuge faleceu. Foi possível confirmar este aspeto através dos dados cedidos pela Domus Social, EM relativos à tipologia habitacional em que as pessoas isoladas estão a residir nos casos em estudo (Regado, Fonte da Moura e Fernão de Magalhães). Observou-se que a tipologia T1 não é a única na qual ficam alojados estes moradores. Pelo contrário são vários os casos de pessoas a morar sozinhas num T2, T3 e T4. A questão do realojamento é delicada e também é de considerar que as pessoas idosas em geral não têm a tendência a querer mudar de casa e a transferência para uma outra tipologia ou bairro implica encontrar uma solução com fáceis acessos e elevadores, ausentes na maioria dos casos.

Para obter um alojamento municipal é necessário realizar um pedido à Câmara do Porto acedendo a uma lista de espera. Conseguir fazer parte desta, pelo elevado número dos casos exige um rendimento extremamente baixo. Segundo o site da Domus Social, EM, do Porto [31], a maioria de pedidos feitos neste ano são para um T1, dado que indica que em comparação com anos passados, em que havia mais pedidos para T3, as necessidades estão a mudar e o número de pessoas isoladas tem vindo a aumentar.

COM QUE CRITÉRIOS ESCOLHER OS CASOS DE ESTUDO?

Escolher os bairros a estudar, implicou um trabalho prévio de análise aprofundada porque, apesar de em Portugal não existirem muitos bairros de habitação social, o Porto, pelo contrário, tem sido campo de experimentação muito grande[32]. A construção dos bairros na cidade passou por muitas fases que determinaram tipologias, critérios e características diferentes. Dada a sensibilidade que exige o tema da solidão, e das variáveis que caracterizam não só os aspetos construtivos da habitação social, mas também os demográficos, foram considerados diversos fatores.

Antes de tudo, começou-se o trabalho de escolha através de uma pesquisa dos diferentes planos e períodos a que está associada a edificação dos bairros sociais, para conseguir ter uma visão mais clara do processo. De facto, selecionar os casos implicou olhar para uma base de dados muito vasta tendo em atenção que os bairros, se não selecionados com cuidado, poderiam conduzir a incongruências quando comparados.

Depois de ter percebido as diferentes fases de construção dos bairros na cidade do Porto, foi reconhecido que o Plano de Melhoramentos construiu mais de metade dos alojamentos de arrendamento municipal existentes na cidade. Em segundo lugar, os bairros sociais do Plano de Melhoramentos apresentam generosos espaços públicos, elemento chave da investigação, na medida em que se pretende estudar o potencial social destes. Um último critério pretende-se como o carater social: sendo de interesse da dissertação o isolamento, a solidão e a exclusão social, o Plano de Melhoramentos para a cidade do Porto, 1956-1966, teve um impacto muito forte na transformação da cidade e para um importante número dos seus habitantes. Populações socialmente desfavorecidas com raízes sociais estabelecidas no centro da cidade foram transferidas para os novos blocos coletivos construídos em áreas periféricas. Esta drástica mudança das condições de vida, criou novos horizontes de sociabilidade e de singularidades na maneira de viver o espaço que mudam de bairro para bairro. São estas conexões entre os moradores e entre os moradores e o espaço que se suscitaram o nosso interesse e se constituem, do nosso ponto de vista como interessantes casos de estudo a analisar.

[29] Porto. Domus Social, EM. Bairros. Caracterização sócio-económica e demográfica. Acedido a 09-2020. Disponível em: [http://www.domussocial.pt/bairros/caracterizacao-socioeconomica-e--demografica-brigadas-e-pedidos--de-intervencao]

[30] Regulamento de gestão do Parque Habitacional do Município do Porto. Acedido a 02-2021. Disponível em: [http://www.domussocial.pt/documentos/gestao-do-parque-habitacional]

[31] Porto. Domus Social, EM Pedidos de habitação. Acedido a 10-2020. Disponível em: [http://www.domussocial.pt/pedidos-de--habitacao/estatisticas-pedidos--de-habitacao-1-janeiro-a-31-de-zembro-de-2018]

[32] Joana Restivo, *Habitação pública no Porto, intervir para requalificar*. Faculdade de Engenheria, Universidade do Porto, 2014, pp. 67-68.

Quando comprado à escala nacional, e mesmo com o município de Lisboa, o peso dos fogos de habitação social de propriedade pública no total de alojamentos familiares ocupados como residência habitual é, no caso do Porto, considerável.

De acordo com os dados obtidos num estudo (OhRu e IHRU 2011), que resultaram do cruzamento de dados do Censos 2011 com o Inquerito à caracterizacao da Habitação Social 2011(realizados pelo INE), o Porto é o município onde o peso dos fogos de habitação social nos alojamentos familiares de residência habitual é mais representativo, a nível nacional.

[16] Bairro do Regado, pessoa a morar sozinha, numa tipologia pequena T1, a olhar da janela.

DINÂMICAS QUE ENQUADRAM A PROMOÇÃO DE HABITAÇÃO SOCIAL NO PORTO

1860- 1890	Grande afluência aos centros urbanos. A população residente no Porto quase duplicou As "Ilhas" (iniciativa privada) são a principal solução de provisão de habitação como resposta ao rápido crescimento urbano
1880	Medidas para corrigir as deficientes condições sanitárias da cidades
1901, 1903	Legislação para dissuadir a construção de novas "ilhas" (Regulamento Geral de Saúde e Regulamento de Salubridade das Edificações Urbanas)
1899-1905	**Primeiros bairros: colónias operárias de iniciativa do jornal "O COMERCIO DO PORTO"** *Colónia do Monte Pedral* *Colónia do Bonfim*
1914- 1917	**Primeiros bairros municipais: quatro "colónias" para as calasses trabalhadoras** *Colónia Antero de Quental 1917* *Colónia Dr. Manuel Laranjeira 1917* *Colónia Viterbo Campos 1917* *Colónia Estêvão De Vasconcelos 1917*
1918	Promulgado o primeiro Decreto-Lei que regulamenta a construção de habitação para operários (DL. 4137) O bairro *Sidónio Pais*, atualmente denominado de bairro social da Arrábida, é construindo ao abrigo dessa legislação
1928	Regime das Casas Económicas -publicação do Decreto-Lei n.˚16055, de 22 de Outubro de 1928
1931	"Carta de Atenas"
1933	Legislação que vem autorizar o Governo a promover a construção de CE em colaboração com as câmaras municipais, corporações administrativas e organismos do Estado (i.e. promoção pública), designadamente com a publicacao do Decreto-Lei n.˚ 23052, de 23 de Setembro de 1933 (Legislação que criou a solução portuguesa propriedade resolúvel, as Casas Económicas)
1935-1965	**Bairros de "CASAS ECONÓMICAS"** *Bairro do Ilhéu* *Bairro das Condominhas* *Bairro do Amial* *Bairro da Azenha* *Bairro de Paranhos* *Bairro de Ramalde* *Bairro de Costa Cabral* *Bairro de São Roque de Lameira* *Bairro de Marechal Gomes da Costa* *CE de Antònio Areso*
1938	Programa Casa Desmontáveis - publicação do Decreto-Lei n.˚ 28912, de 12 de Agosto de 1938
1939	Inquérito geral as "ilhas" do Porto (município do Porto)
1938- 1940	Construção do bloco *Duque de Saldanha*, primeiro plurifamiliar de habitação social do Porto e numa localização central da cidade
1945	Programa Casas para Famílias Pobres - publicação do Decreto-Lei n.˚ 34486, de 6 de Abril 1945

1944, 1950	**Programa das "Casas Desmontáveis" e programa "Casas para Famílias Pobres"** *Bairro de Rebordões (S. João de Deus)* *Bairro da Corujeira (S. Vicente de Paulo)*
1940, 1947	Legislação para as condições de "Casas de Renda Económica" (aceita-se até quatro pisos de altura). Legislação para a alienação de terrenos para a construção de "Casas com Renda Limitada" (construção de habitação em vários fogos).
1951	Concluída a segunda fase do Bairro *S. Vincente de Paulo.*
1956	Concluído o *Bairro de Pereiró* Concluída a segunda fase do *Bairro S. João de Deus*
1940- 1956	Apesar do número limitado de habitações construídas, as realizações municipais constituíram um importante campo de experimentação dos princípios de urbanização e de edificação para os bairros seguintes.
1955- 1966	**PLANO DE MELHORAMENTOS** *Bom sucesso (1958)* *Carvalhido (1958)* *Pio XII (1958)* *Pasteleira (1960)* *Agra do Amial (1960)* *Outeiro (1960- 1965)* *Carrical (1961)* *S. Roque da Lameira (1962)* *Fernão de Magalhães (1962)* *Fonte da Moura (1962- 1964)* *Cerco do Porto (1963- 1991)* *Regado (1964)*
1967-1971	**Extensão ao Plano de Melhoramentos** *Aldoar (1968)* *S.Joao de Deus (1968)* *Francos (1966)* Outras realizações camarárias foram decorrendo após terminar a extensão do P. Melhoramentos. Alguns dos projetos previstos que não foram realizados ao abrigo dessa extensão vieram a ser concretizados nos anos subsequentes (p. ex. *Lagarteiro*)
1974-1976	**Serviço de Apoio Ambulatório Local (SAAL)**
1980	A construção de habitação pública abrandou uma vez que o Estado mudou as suas estratégias gradualmente, criando legislação para encorajar o sector privado e fomentando o investimento por parte das Cooperativas de
1993	Realizações de menor escala que ocuparam terrenos urbanos em áreas mais centrais. Programa Especial de Realojamento mediante a concessão de apoio financeiro para a construção de habitação de custos controla-
2004	Programa para a reabilitação de 5000 fogos em bairros sociais propriedade do município e para a construção de 300 novas habitações de custos controlados. Esta operação de reabilitação começou pelos bairros construídos antes da década de 1980

[17] Linha temporal, fonte: Joana Restivo, *Habitação pública no Porto, intervir para requalificar.* Faculdade de Engenheria, Universidade do Porto, 2014, pp. 51-60

[18] Perspectivas dos prédios e do parque infantil (com crianças a brincar) do Bairro da Fonte da Moura, 1961.

O PLANO DE MELHORAMENTOS PARA A CIDADE DO PORTO

O Plano de Melhoramentos promoveu a construção de vários bairros na cidade nas décadas de 1950 e 1960 (1956- 1966). Aprovado para a cidade do Porto, o Plano previa a construção, no prazo de dez anos, de prédios urbanos com a capacidade de construção de 6 000 fogos, de rendas módicas, destinados exclusivamente a habitação de famílias provenientes das construções a demolir ou a beneficiar[33], isto é, "ilhas" e bairros insalubres de natureza semelhante existentes na cidade[34].

O problema da construção de moradias para as classes menos favorecidas surgiu a partir da segunda metade do século XIX, devido ao aumento da população sempre crescente e da emergência de fenómenos migratórios do campo para a cidade. A escassez de alojamentos para a população que chegava provocou a proliferação de uma forma particular de habitação: as "ilhas". O plano pretendia eliminar e substituir as milhares de ilhas insalubres (os espaços exíguos e a falta de infraestruturas sanitárias favorecia o aparecimento de doenças) com novas moradias “dignas da condição humana” [35].

Antes do Plano, nas primeiras décadas do século XX, a Câmara Municipal do Porto abriu as portas a um período de experimentação na construção das primeiras soluções de habitação social (as colónias operárias, as casas económicas, as casas para famílias pobres e casas para pobres na Quinta de Sobreiras), determinantes para as soluções adotadas para os bairros que viriam a ser construídos nos anos subsequentes.

Foi o Plano de Melhoramento a promover a construção de muitos dos bairros de habitação pública que se podem encontrar no Porto. Entre 1956 e 1966 foram construídos 6072 alojamentos, distribuídos por 13 bairros (Decreto-Lei. 40.616, de 28 de Maio de 1956). As consequências urbanísticas e sociais foram consideráveis: 15% a 20% da população residente nas áreas centrais da cidade mudou-se para as “áreas de expansão” periféricas, sendo que apenas dois dos bairros construídos se localizavam em áreas centrais da cidade[36]. Considerando também a extensão ao Plano, realizada entre 1967 e 1971, que previa a construção de mais 3 000 em cinco anos (Decreto-Lei 47.443, de 30 Dezembro 1966) foram construídos mais 1674 alojamentos, distribuídos em três bairros[37].

Não obstante as especificidades de cada projeto, estes complexos residenciais compartilham a mesma lógica em termos de conceitos urbanos: parcelas de grande dimensão, geralmente colocadas paralelas umas com as outras, áreas verdes, percursos e ruas que se conectam com a estrutura urbana (na maioria dos casos o modelo urbano alcançado parece frágil quanto à articulação com a pré-existência circundante, criando fragmentos desligados do restante tecido urbano) [38].

As moradias construídas foram agrupadas em edifícios de rés-do-chão e três pisos (e excecionalmente mais um pavimento quando houvesse razões a justificá-lo), segundo três modalidades de edifícios (A, B e C) com diferentes lógicas de orientação no terreno e de sistema distributivo. As características destes bairros “criam uma imagem inequivocamente identificadora destas morfologias” [39].

OS BAIRROS DO PLANO DE MELHORAMENTOS, UMA QUESTÃO SOCIAL

A habitação social foi sempre em grande parte sobre o lugar (para o melhor e para o pior). Agora é também sobre as pessoas [40].

A transferência de populações para os novos espaços revelava-se extremamente complexa, ao contrário do que as autoridades públicas inicialmente poderiam ter pensado. Não bastava construir bairros, era necessário ensinar as pessoas a habitá-los e viver neles (é de considerar-se que estas pessoas estavam habituadas a viver em estruturas muito pobres, sem adequadas infraestruturas higiénicas). O município encontrava-se, por esta razão, a

[33] Plano de Melhoramentos, 1956-66. Direcção dos serviços do plano de melhoramentos. Câmara municipal do Porto.
[34] Decteto-Lei 40.616, 1956, p. 680

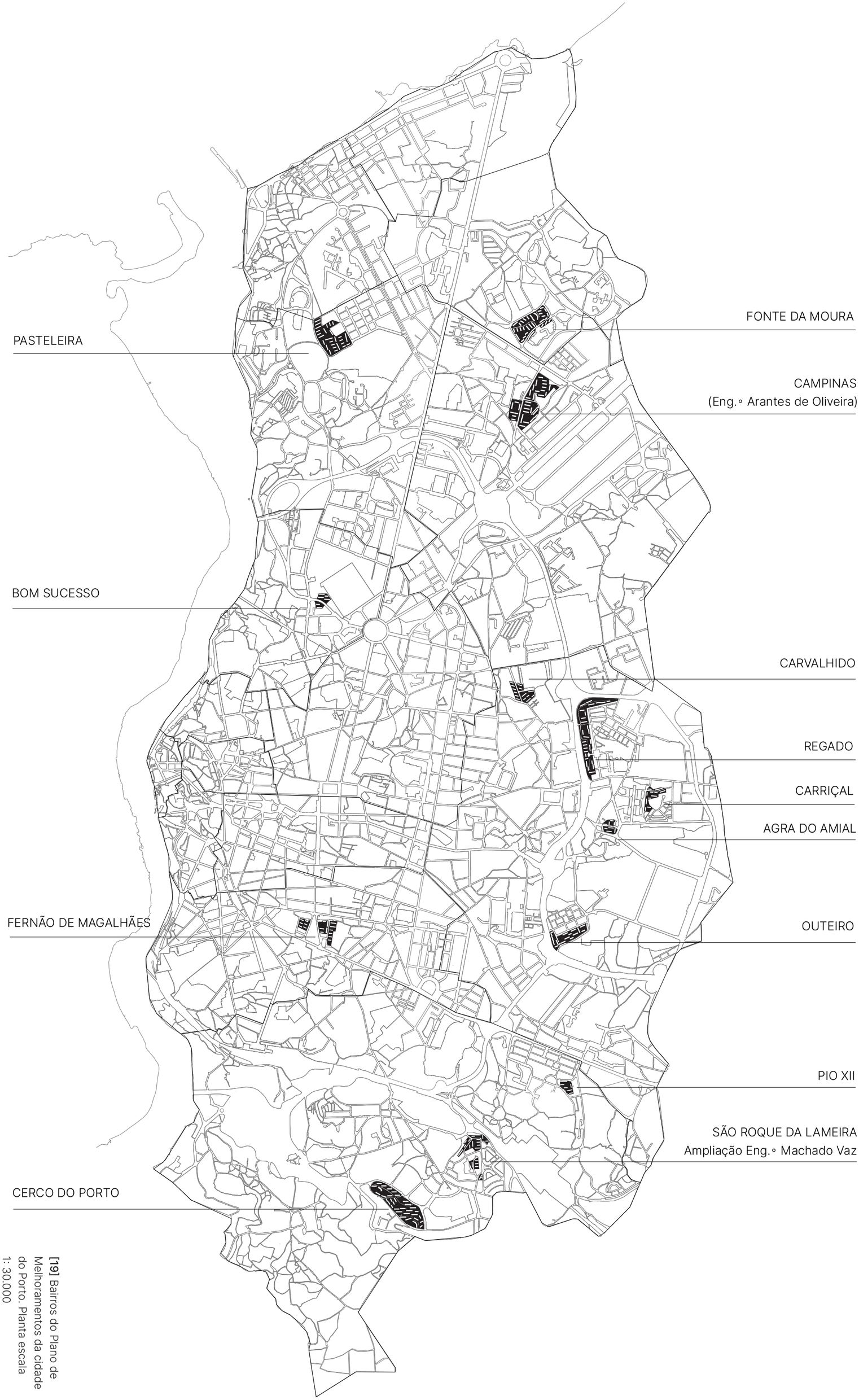
[35] Plano de Melhoramentos, 1956-66. Direcção dos serviços do plano de melhoramentos. Câmara municipal do Porto.

[36] Joana Restivo, *Habitação pública no Porto, intervir para requalificar*. Faculdade de Engenheria, Universidade do Porto, 2014
[37] Apesar do número de fogos construídos ao abrigo da extensão de cinco anos ter focado àquem do programado, alguns dos projetos realizados vieram a ser construídos nos anos subsequentes.

[38] Gisela Lameira, Luciana Rocha. *Mapa da Habitação, Guia para uma terminologia especifica em arquitetura habitacional apoiada pelo Estado em Portugal [1910-1974].* Faculdade de Arquitetura da Universidade do Porto, 2019

[39] Cardoso, Vasco, Bairros de casas economicas e grupos de moradias populares: o encontro de duas morfologias de padrao geometriaco". Cadernos Curso de Doutoramento em Geografia, 2009.

[40] Scanlon e Whitehead (2008) citado por Joana Restivo em *Habitação pública no Porto, intervir para requalificar*. Faculdade de Engenheria, Universidade do Porto, 2014



[19] Bairros do Plano de Melhoramentos da cidade do Porto. Planta escala 1: 30.000

braços com um problema que não sabia bem como resolver e não dispunha, para isso, de recursos financeiros e humanos adequados.

O risco que se corria era o de se proceder à construção de novas "ilhas", embora com outras estruturas, colocando as pessoas em gavetas sobrepostas. O problema maior residia no facto da deslocação em curso não ser acompanhada de um indispensável desenvolvimento humano, que desse origem a uma nova modalidade de habitar. Além disso, estas grandes novas construções de conjuntos habitacionais encerravam as populações em guetos, de onde resultava uma cidade fragmentada em espaços fortemente marcados por simbologias de classe social que lançava os bairros num processo de segregação.

Foi decidido, no ano de 1964, confiar o encargo com a assistência social aos moradores dos bairros da Câmara a um organismo de carácter diocesano, mediante comparticipação financeira do município[41].

É importante mencionar esta ação de promoção social nos bairros do Porto porque representava uma tentativa de valorização e promoção social das camadas mais desfavorecidas. Para explicar melhor, segundo as palavras do sociólogo Virgílio Pereira Borges:

> *A acção da obra diocesana de promoção social iniciou-se junto de populações carenciadas da cidade do Porto, populações destituídas de muitos capitais, mas possuidoras de um capital enorme, a sua generosidade e a vontade de entrar em inter-acção. Convém ter presente que se tratava de pessoas oriundas de vários ambientes e que tinham perdido os seus sistemas de relações sociais e as suas habituais rotinas. Havia que criar outras rotinas. Estavam assim abertas à colaboração e ao trabalho em comum. Desde logo, isso tirava-as do seu isolamento num aglomerado inicialmente caótico, em que as pessoas se sentiam desenraizadas e desambientadas*[42].

Para criar uma sociedade em que todos gostem de viver é preciso promover as pessoas no sentido de uma vida responsável combinada com a responsabilidade coletiva. Este desenvolvimento comunitário era o objetivo destas ações sociais, para evitar voltar a situações parecidas à original das "ilhas", que se queria remediar. Através de uma ação orientadora, estimuladora, coordenadora, com a qual se procura estimular nos habitantes dos bairros o gosto pela participação, procura-se desenvolver ações que permitam integrar uma população heterogénea e consciencializá-las acerca das suas capacidades e potencialidades.

Esta experiência de promoção social dos bairros é útil para fazer refletir sobre a importância de uma relação direta com as pessoas que moram no lugar. A política "chaves na mão" não é por si só, garante de uma boa resposta porque é importante uma monitorização da morfologia social em conjunto com a morfologia espacial. Especialmente relativamente a complexos habitacionais pensados para as pessoas mais frágeis, como os bairros sociais, é importante uma relação entre a dimensão social e física do espaço juntamente com a população. A habitação não acaba no momento da construção, é como uma máquina, que tem desafios e precisa de cuidados ao longo do tempo. Este processo só é possível através um trabalho de proximidade.

A REQUALIFICAÇÃO

Nos últimos anos, o centro do Porto foi alvo de um amplo processo de regeneração e de revitalização urbana, no contexto da nomeação da cidade para capital Europeia da Cultura 2001, que se constituiu como uma oportunidade para desencadear uma atividade de reabilitação municipal[43]. Foi nestas últimas décadas que se começou a pôr mais atenção na requalificação dos bairros, intervindo em primeiro lugar, segundo as prioridades, nos edifícios e raramente no espaço público. As intervenções no edificado, programadas para acontecerem de uma vez, não contemplam obras no interior dos fogos (as quais vão acontecendo no tempo, quando haja mudança de inquilinos ou sob outra necessidade).

Mais recentemente, com o parque todo intervencionado, iniciou-se uma fase de intervenção no espaço público destes conjuntos, existindo vários já reabilitados e/ou em vias de reabilitação. Por exemplo, dos bairros do Plano de Melhoramentos, foi requalificado o espaço público do Bairro de Lagarteiro (2011), de Pio XII (2007) e de Contumil (2007) [44].

Apesar de ter um grande potencial e das intervenções feitas até agora, existem muitos poucos espaços "vazios" na cidade do Porto requalificados, quase a indicar uma dificuldade em ter políticas de implementação. Uma mudança de atenção e sensibilidade para com os pedestres vai surgindo a nível da limitação do trânsito automóvel em algumas das vias mais características do Porto, mas ainda há uma certa timidez em olhar para a cidade na perspetiva dos pedestres. Há problemas de mobilidade e as pessoas tendem a não privilegiar as deslocações de um lugar ao outro a pé.

Voltando aos bairros sociais, todos aqueles construídos no âmbito do Plano de Melhoramento têm espaços públicos de grande potencial porque têm dimensões e características para que as práticas sociais ao ar livre sejam possíveis. Mas, hoje em dia, muitos destes espaços públicos estão desqualificados (considera-se também que só mais recentemente, como já mencionado, começou uma fase de requalificação destes conjuntos). A desatualização destes espaços públicos decorre não só da sua degradação, pela ausência de uma manutenção adequada, mas também porque, por exemplo, as necessidades do parqueamento automóvel mudaram muito em 70 anos, e os lugares previstos na origem não são hoje suficientes. Desta maneira, os carros estacionados em qualquer lugar disponível, causam menor qualidade do espaço público e ao mesmo tempo a menor qualidade deste, favorece este comportamento. Como veremos de seguida, a partir da analise dos casos de estudo, um espaço público sem qualidade pode reforçar ainda mais o sentimento de abandono e de isolamento.

TRÊS CASOS, TRÊS IDENTIDADES

Depois se ter percebido que os bairros construídos ao abrigo do Plano de Melhoramento eram os casos mais interessantes, de acordo com os objetivos da dissertação, para ter uma análise mais precisa, foi feito um trabalho de seleção entre os treze bairros construídos. O objetivo foi encontrar pelo menos dois casos cujas características tivessem semelhanças e diferenças passiveis de serem comparados. Que elementos físicos, espaciais e arquitetónicos poderão ter um impacto no sentido de piorar ou melhorar a condição de isolamento das pessoas que moram sozinhas? Que caraterísticas favorecem, pelo contrário, o contato entre as pessoas e as dinâmicas sociais no espaço público? Foram estas as perguntas que orientaram a seleção dos bairros.

Para conseguir escolhê-los, foi produzida uma grelha (pp. 114-115) com todas as variáveis que podiam ser úteis à escolha, de caráter social, físico e espacial. O primeiro dado considerado foi o número de pessoas isoladas por cada bairro, porque nos permite identificar as áreas com maior risco de solidão. Foi de seguida observada a incidência, em percentagem e relativamente ao total dos moradores por bairro, das famílias monoparental feminina e dos idosos que, em muitos dos casos, constituem juntos metade dos residentes.

Seguidamente, foi feito um estudo sobre a dimensão do espaço público por bairro, a localização dos bairros (se central ou periférico), a relação com a envolvente (em termos de mobilidade e tecido urbano), se foi sujeito a obras de requalificação do edificado ou do espaço público (ou ambas) e o seu grau de conflitualidade. Em relação a este último aspeto, esclareça-se o significado de "conflitualidade" porque por vezes ouve-se falar de bairro conflituoso ou de bairro mais comunitário. Um contexto conflituoso é um contexto caracterizado pela existência de conflitos que tornam mais difícil criar dinâmicas de entreajuda e de autogestão. Em geral não favorece o sentido de comunidade. Mas o que provoca este cenário negativo de conflituosidade? Depois de uma conversa sobre o tema com um sociólogo, aclaramos a nossa compreensão sobre o assunto. Assim, parece não ser só uma questão de integração social e de diferença cultural, mas de proximidade: a relação distante entre os moradores e o senhorio cria a falta de uma comunicação direita potencialmente geradora de conflitos. Decidiu-se ser de mais interesse orientar a escolha por bairros

[41] Virgílio Borges Pereira. *A habitação social na transformação da cidade. Sobre a génese e efeitos do "Plano de Melhoramentos para a cidade do Porto" de 1956* - Edições Afrontamento, Porto, 2016

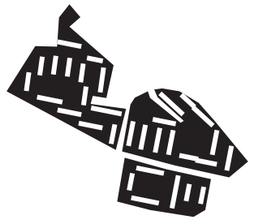
[42] Ibidem

[43] Joana Cravo de Almeida Restivo, *Habitação pública no Porto, intervir para requalificar.* Faculdade de engenheria, Universidade do Porto, 2014

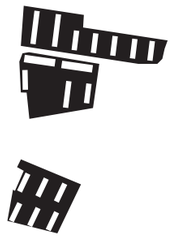
[44] Leva de intervir no espaço público em curso ou em projeto os seguintes bairros: Aldoar, Bom Pastor/Vale Formoso, Carvalhido, Cerco do Porto, Falcão, S. João de Deus, Monte da Bela, Campinas.

CRITÉRIOS DE ESCOLHA DOS TRÊS CASOS DE ESTUDO
REGADO OU OUTERO *versus* CAMPINAS/ FERNÃO DE MAGALHÃES/ CERCO DO PORTO/ FONTE DE MOURA/ PIO XII

CAMPINAS
Ramalde
ALTO NÍVEL DE ISOLAMENTO
distribuição espacial diferente (em comparação com a do Regado)



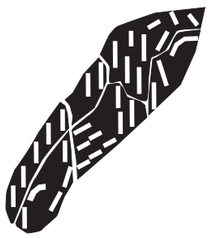
FERNÃO DE MAGALHÃES
Bonfim
MÉDIO/ALTO NÍVEL DE ISOLAMENTO
zona central da cidade, elevado número de idosos, confinante com um parque público (Jardim Paulo Vallada)



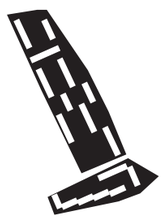
ALTO NÍVEL DE ISOLAMENTO

REGADO
Paranhos

CERCO DO PORTO
Campanhã
MÉDIO NÍVEL DE ISOLAMENTO,
Bairro Isolado (distância entre bairro e envolvente),
Alguns conflitos sociais



OUTEIRO
Paranhos



FONTE DE MOURA
Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde
BAIXO/ MÉDIO NÍVEL DE ISOLAMENTO
número parecido de moradores,
organização espacial mais agregadora

PIO XII
Campanhã
BAIXO/ MÉDIO NÍVEL DE ISOLAMENTO
número de moradores reduzido

[20] Esquema dos bairros seleccionados numa primeira fase entre os quais foram escolhidos os três casos de estudo: Regado, Fonte da Moura e Fernão de Magalhães.

[21] Grelha das páginas seguintes, fonte: Porto. Domus Social, EM. Acedido a 11-2020. Disponível em: [http://www.domussocial.pt/bairros-lista], [http://www.domussocial.pt/bairros/caracterizacao-socioeconomica-e-demografica-brigadas-e-pedidos-de-intervencao]

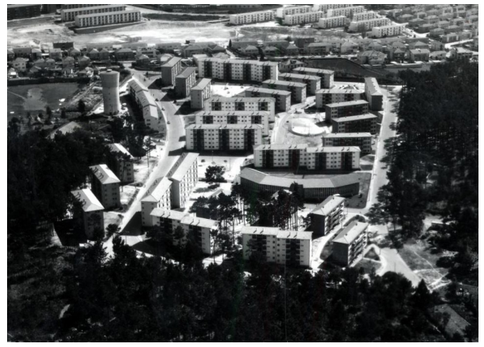
caraterizados por uma situação social menos conflituosa, para observar as dinâmicas nos espaços, assim como, o potencial de contatos e de entreajuda.

Numa primeira fase de seleção dos casos entre os treze bairros, foram considerados mais interessantes, por se adequarem aos objetivos da investigação, os Bairros do Regado e do Outeiro, tendo em conta o elevado número de pessoas isoladas, em comparação com outros cinco bairros (diagrama ao lado) distintos por localização, distribuição espacial, características demográficas e dimensão.

Por fim, a escolha foi reduzida aos Bairros do Regado, Fonte da Moura e Fernão de Magalhães porque em conjunto constituem três realidades que apresentam semelhanças e variáveis que podem proporcionar interessantes e profícuas leituras sobre como o projeto do espaço público e do edificado pode favorecer o contato social ou piorar a situação das pessoas isoladas. Mais especificamente, o Regado regista o número mais alto de pessoas que moram sozinhas e a sua particular organização espacial oferece um interessante ponto de partida para estudar a relação entre dimensão espacial e social. De outra forma, Fonte da Moura apresenta uma distribuição que se difere particularmente daquela do Regado, relevante para analisar se uma diferente organização espacial pode gerar diferentes padrões e dinâmicas sociais nos moradores. Além disso, Fonte da Moura é considerado um bairro no qual existe uma forte dinâmica comunitária em comparação com outros, aspeto que se pretende observar em relação com a morfologia espacial. Por último, Fernão de Magalhães foi adicionado aos casos porque coloca outras questões que se consideram importantes para a investigação. Antes de tudo, relativamente aos outros que estão situados em localizações mais periféricas, este último encontra-se numa posição central e é dividido ao meio por um parque público. Em segundo lugar, é o bairro com a percentagem mais alta de pessoas idosas, circunstancia que, seguramente, possibilitará importantes reflexões.

OS BAIRROS DO PLANO DE MELHORAMENTOS DO PORTO, GRELHA COM AS CARATERIZAÇÕES ESPACIAIS E SOCIAIS

BAIRROS DO PLANO DE MELHORAMENTOS DO PORTO	CARACTERIZAÇÃO ESPACIAL	CARACTERIZAÇÃO SOCIAL
BOM SUCESSO União da freguesias de Lordelo do Ouro e Massarelos Construído em 1958 128 fogos, distribuídos por 6 blocos 84 fogos encontram-se sob gestão da Domus Social, EM. Residem, nestes fogos, cerca de 192 pessoas	+ Requalificação do edificado: obras em curso ⊙ Posição central ■ Área de implantação blocos: 1.789,90 m² ■ Área de implantação: 15.047,34 m² □ Área espaço público: 13.257,44 m² » 88,1 %	Isolados: 18: **9%** Monoparental feminina 67: 34,9% Faixa etária [66+] 62: 32%
CARVALHIDO Freguesia de Paranhos Construído em 1958 264 fogos, distribuídos por 14 blocos Residem cerca de 610 pessoas	+ Requalificação do edificado: 2007 e 2018 + Requalificação do espaço público: em curso ■ Área de implantação blocos: 3.714,00 m² ■ Área de implantação: 25.840,06 m² □ Área espaço público: 22.126,06 m² » 85,6 %	Isolados 63: **10%** Monoparental feminina 189: 31% Faixa etária [66+]: 146 »24%
PIO XII Freguesia de Campanhã Construído em 1958 124 fogos, distribuídos por 6 blocos Residem cerca de 300 pessoas	+ Requalificação do edificado: 2007 + Requalificação do espaço público: 2006 ■ Área de implantação blocos: 1.855,40 m² ■ Área de implantação: 12.506,83 m² □ Área espaço público: 10 651,43 m² » 85,2%	Isolados 24: **8%** Monoparental feminina 70: 23,3% Faixa etária [66+] 68: 22,7%
PASTELEIRA União das Freguesias de Lordelo do Ouro e Massarelos Construído em 1960 606 fogos, distribuídos por 27 blocos Residem cerca de 1.501 pessoas	+ Requalificação do edificado: 2000, obras em curso ○ Isolado, distância entre bairro e envolvente ■ Área de implantação blocos: 9.130,72 m² ■ Área de implantação: 60.466,46 m² □ Área espaço público: 51.335,74 m² » 84,9%	Isolados 127: **12%** Monoparental feminina 392: 26,11% Faixa etária [66+] 318: 21,2%
AGRA DO AMIAL Freguesia de Paranhos Construído em 1960 181 fogos, distribuídos por 8 blocos 156 fogos encontram-se sob gestão da Domus Social, EM. Residem, nestes fogos, cerca de 355 pessoas	+ Requalificação do edificado: 2002 e 2017 (beneficiação) ■ Área de implantação blocos: 2.420,70 m² ■ Área de implantação: 15.284,50 m² □ Área espaço público: 12.863,8 m² » 84,2%	Isolados 34: **9,5%** Monoparental feminina 106: 30% Faixa etária [66+] 88: 24,8
OUTEIRO Freguesia de Paranhos Construído em duas fases - 1960 e 1966 418 fogos, distribuídos por 13 blocos Residem cerca de 919 pessoas	+ Requalificação do edificado: 2007, obras em curso ■ Área de implantação blocos: 5.564,10 m² ■ Área de implantação: 34.340,10 m² □ Área espaço público: 28.776 m² » 83,8%	Isolados 180: **19,5%** Monoparental feminina 232: 25% Faixa etária [66+] 245: 26,6%
CARRIÇAL Situado na Freguesia de Paranhos Construído em 1961 258 fogos, distribuídos por 11 blocos Residem cerca de 573 pessoas	+ Requalificação do edificado: 2009, obras em curso ■ Área de implantação blocos: 3.353,30 m² ■ Área de implantação: 18.446,85 m² □ Área espaço público: 15.093,55 m² » 81.8%	Isolados 75: **13%** Monoparental feminina 141: 24,5% Faixa etária [66+] 146: 25,4%
S. ROQUE DA LAMEIRA **(incluindo o actival Eng.° Machado Vaz)** Freguesia de Campanhã Construído em 1962 e ampliado em 1966 707 fogos, distribuídos por 34 blocos Residem cerca de 1.515 pessoas	+ Requalificação do edificado (S. Roque de Lameira): 2007 e 2017 Ampliação Eng. Machado Vaz: 2017 ○ Isolado, distância entre bairro e envolvente ■ Área de implantação blocos: 9.845 m² ■ Área de implantação: 63.258,83 m² □ Área espaço público: 53.413,83 m² » 84,5%	Isolados 219: : **14,4%** Monoparental feminina: 339: 22,3% Faixa etária [66+] 439: 29%
▶ **FERNÃO DE MAGALHÃES** Freguesia do Bonfim Construído em 1962 346 fogos, distribuídos por 18 blocos 312 fogos encontram-se sob gestão da Domus Social, EM. Residem, nestes fogos, cerca de 666 pessoas	+ Requalificação do edificado: 2007, obras em curso ⊙ Posição central ■ Área de implantação blocos: 4.856,90 m² ■ Área de implantação: 32.717,64 m² □ Área espaço público: 27.860,74 m² » 85,2%	Isolados: 98: **14,7%** Monoparental feminina: 151 » 22,5% Faixa etária [66+] 236: 35,4%
▶ **FONTE DA MOURA** União das Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde Construído em 1962 638 fogos, distribuídos por 28 blocos Residem cerca de 1.566 pessoas	+ Requalificação do edificado: 2013 ○ Isolado, distância entre bairro e envolvente ■ Área de implantação blocos: 9.264,12 m² ■ Área de implantação: 55.030,97 m² □ Área espaço público: 45.766,85 m² » 83,2%	Isolados 157: **10%** Monoparental feminina 434: 27,5% Faixa etária [66+] 334: 21,3%
CERCO DO PORTO **(incluindo aqui só o do P. Melhoramentos** Freguesia de Campanhã Construído em 1963 por 32 blocos Residem cerca de 2.087 pessoas	+ Requalificação do edificado: 2002, obras em curso + Requalificação do espaço público: em curso ○ Isolado, distância entre bairro e envolvente ■ Área de implantação blocos: 13.417,25 m² ■ Área de implantação: 87.849,44 m² □ Área espaço público: 74.432,19 m² » 84,7%	Isolados 239: **11,5%** Monoparental feminina 464: 22% Faixa etária [66+] 414: 20% Alguns conflitos sociais
▶ **REGADO** Freguesia de Paranhos Construído em 1964 722 fogos, distribuídos por 23 blocos Residem cerca de 1.413 pessoas	+ Requalificação do edificado: 2007, 2020 (beneficiação) ■ Área de implantação blocos: 9.460,60 m² ■ Área de implantação: 72.477,13 m² □ Área espaço público: 63.016,53 m²	Isolados: 289: **20,5%** Monoparental feminina 346: 24,5% Faixa etária [66+] 424: 30%
CAMPINAS (anterior Eng.° Arantes de Oliveira) Situado na Freguesia de Ramalde Construído em 1965 900 fogos, distribuídos por 31 blocos Residem cerca de 1.945 pessoas	+ Requalificação do edificado: 2007 + Requalificação do espaço público: em curso ■ Área de implantação blocos: 12.992,70 m² ■ Área de implantação: 95.247,92 m² □ Área espaço público: 82.255,22 m² » 86,4%	Isolados: 301: **15,5%** Monoparental feminina 457: 23,5% Faixa etária [66+] 414: 21,3%



[22], [23] e **[24]** Vistas aéreas dos bairros do Regado, Fonte da Moura e Fernão de Magalhães.

6. REGADO, FONTE DA MOURA, FERNÃO DE MAGALHÃES

Percebemos que estar isolado não significa necessariamente sentir-se só, mas que morar sozinho pode gerar mais possibilidades de experimentar a solidão, se a necessidade de contato social não estiver suficientemente satisfeita. Reconhecemos depois, a importância que as interações com os outros, quotidianas e de qualidade, têm no nosso bem-estar e que o espaço físico em que estamos inseridos tem o poder de impedi-las ou facilitá-las. Em particular, é o espaço público e semipúblico o cenário destes contatos e trocas de experiências positivas com as outras pessoas. Quanto mais estas existirem mais crescerá o sentimento de confiança, entreajuda e comunidade entre os habitantes.

O facto de haverem tantas pessoas a morar sozinhas nos bairros sociais pode ser um problema se as características do bairro não favorecerem a satisfação do contacto com os outros. Por esta razão, escolher estes casos de estudo tem particular relevância, para que se identifiquem e analisem as caraterísticas do contexto físico destas grandes áreas residenciais que melhoram ou pioram a condição de isolamento destas pessoas.

O espaço público, neste âmbito, tem um papel fundamental porque é onde, na maioria dos casos, a vida em comum tem a possibilidade de acontecer. Nos três casos selecionados, em particular, ao espaço público foi disponibilizada uma área significativa evidenciando um grande potencial social, que, como veremos mais detalhadamente, está insuficientemente explorado. A falta de qualidade, a relação que estabelece com os edifícios habitacionais e os acessos provoca em quase todas as situações o esvaziamento do mesmo, diminuindo as possibilidades de contato entre os moradores.

Com este trabalho, portanto, procuramos identificar em que medida as intervenções de natureza física, do edificado e do espaço público, influenciam o sentimento de solidão nos moradores, potenciando, por um lado, o isolamento ou, por outro lado, criando as bases de uma boa convivência e satisfação da normal necessidade de contacto.

Explorar a interação entre a morfologia física e os fenómenos sociais nos bairros tem como objetivo reconhecer quais são os elementos capazes de promover a vida e a sociabilidade no espaço público, uma das medidas mais eficazes contra a solidão. Promover a sociabilidade no espaço publico é promover a confiança, a entreajuda, a segurança e os laços sociais entre os habitantes. Promover a sociabilidade começa a partir da consciência sobre quais são os elementos que inibem os contatos e que podem ser desenhados e planeados de forma diferente, a partir do projeto de arquitetura e de urbanística.

Com esta análise quer-se "escutar" nos três bairros selecionados, o lugar onde as pessoas têm contatos, trocam palavras ou se encontram. Onde é que a criança joga, onde o idoso descansa. Quer-se tentar perceber porque é que as pessoas preferem apressar-se para casa em vez de ficarem no espaço público e, quando ficam na própria dimensão doméstica quais são os *inputs* que recebem do exterior.

Cada dinâmica no espaço, seja público, seja semiprivado, é importante para escutar quais são as naturais dinâmicas dos moradores dos bairros, as tendências no espaço e as estratégias que desenvolvem para compensar ao isolamento. Igualmente, a falta de eventos é um facto relevante a ter em conta na medida em que coloca questões que envolvem também as caraterísticas físicas do lugar, inscrevendo-se no foco da investigação.

[25] Processo de trabalho de campo, bairro do Regado.

METODOLOGIA

Uma vez escolhidos o bairro do Regado, da Fonte da Moura e de Fernão de Magalhães, deu-se início a um trabalho de recolha de informação a partir, antes de tudo, da observação direta das três realidades. Ir aos bairros para ver como as dinâmicas sociais no espaço mudam ao longo das horas e dos dias da semana, falar com os residentes, passear e experimentar a atmosfera do lugar, os seus ruídos, foram estímulos para a reflexão e formulação de possíveis considerações. Em primeiro lugar, a abordagem aos bairros foi sobretudo empírica, a partir da escuta, em que o olhar e a atenção foram sendo orientados por uma crescente consciencialização e sensibilidade em torno do tema. A recolha de informação no início do trabalho foi, portanto, espontânea e sem grande expectativa. Tratou-se de uma observação curiosa dos movimentos e das emoções que o lugar transmitia.

A metodologia surgiu durante este processo, para pôr ordem nas questões levantadas e estruturar a informação recolhida a partir do trabalho de campo e através do material encontrado na pesquisa. A experiência pessoal da observação do espaço e das dinâmicas das pessoas foi, desta maneira, combinada com dados concretos.

Por cada bairro, iniciamos a apresentação do estudo desenvolvido com o enquadramento e com a caracterização social, com a qual se pretende representar a realidade do isolamento quer através do número de pessoas que moram sozinhas, quer através da demografia da população residente. A seguir são tratadas as caraterísticas urbanas, arquitetónicas e analisa-se a orientação dos edifícios na relação com o espaço público existente. Para conseguir ilustrar de uma maneira mais clara a abordagem explanada, decidiu-se dividir o texto em dois percursos paralelos, entre aspetos que favorecem o isolamento e aspetos que propiciam o contacto.

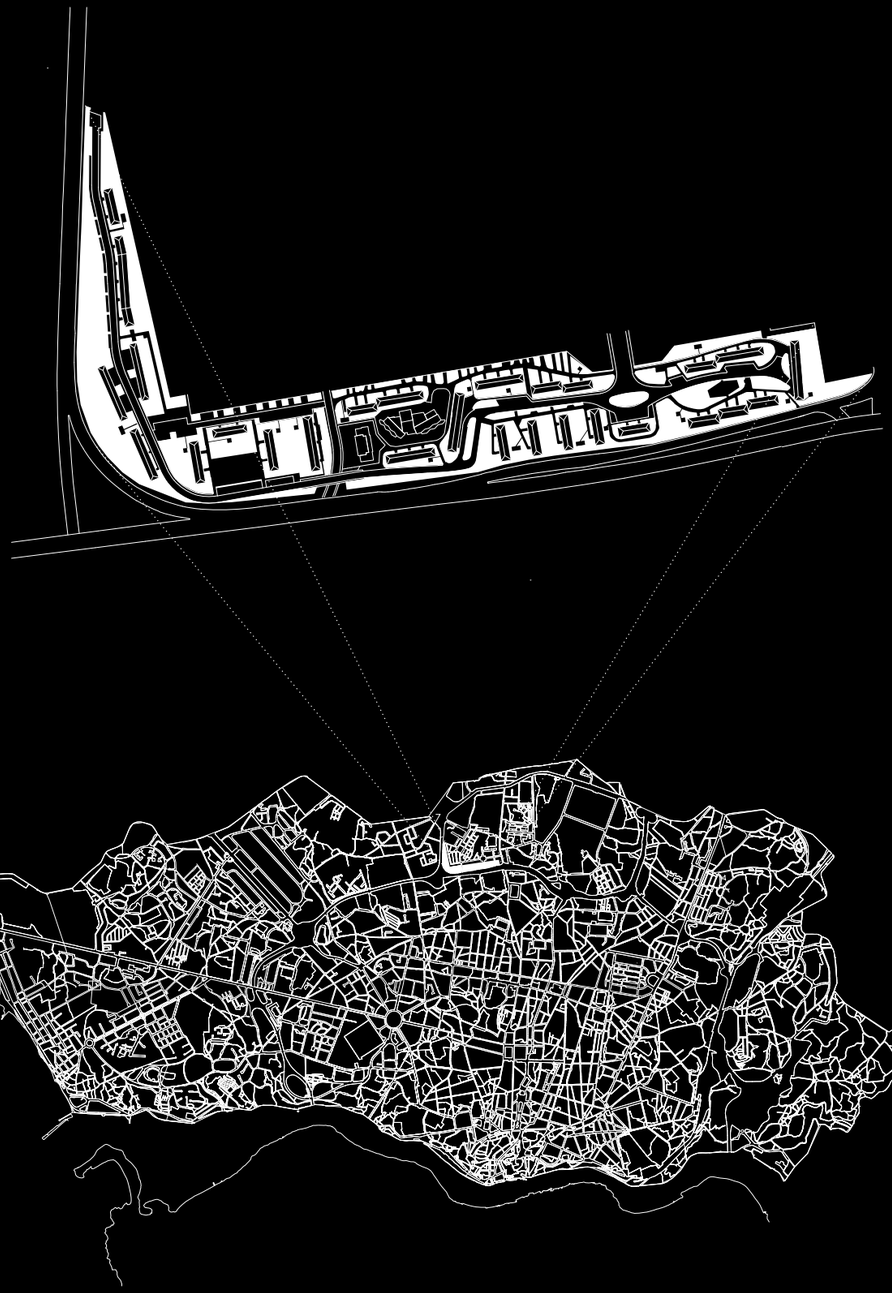
BAIRRO
- ENQUADRAMENTO
- CARACTERÍSTICAS SOCIAIS
- CARACTERÍSTICAS URBANAS
- CARACTERÍSTICAS ARQUITETÔNICAS
- A ORIENTAÇÃO DOS EDIFÍCIOS NA RELAÇÃO COM O ESPAÇO PÚBLICO

- ASPETOS QUE FAVORECEM O ISOLAMENTO
- ASPETOS QUE PROPICIAM O CONTATO

A fim de esclarecer a razão da escolha de algumas de determinada informação considera-se importante explicar quais foram os critérios considerados para o estudo. A partir das caraterísticas arquitetónicas, a análise foca-se particularmente na tipologia pequena T1, apesar das outras não sejam excluídas. Como já tivemos a oportunidade de ver nos capítulos anteriores (parágrafo sobre as pessoas isoladas dos bairros, p. 83) as dinâmicas familiares mudam mais rapidamente do que as dinâmicas de realojamento e assim, por vezes, há pessoas que acabam por ficar a morar sozinhas numa tipologia maior. A tipologia dos bairros sociais, neste sentido, não é condição de isolamento. Apesar disso, podemos afirmar que nos T1 vivem pessoas sós (pode estar também um casal sem filhos, mas podemos afirmar que, quando a casa é atribuída, se a pessoa vive só, ocupará um T1) e, por esta razão, não obstante podermos considerar todos os fogos como potencial alojamento de uma pessoa isolada, a atenção foca-se particularmente nestes. Sobre as outras tipologias, o trabalho não se foca particularmente na distinção entre T2, T3 e T4, porque são considerados como um conjunto de alternativas ao T1, sendo que a qualidade destes é quase sempre maior do que das tipologias pequenas.

O estudo dos três casos distintos foi uma oportunidade de ter uma visão mais completa das forma como o isolamento ou a sociabilidade se podem manifestar em relação com o contexto urbano e arquitetónico. Elementos que eram menos claros num bairro, foram completados e integrados com reflexões surgidas em outros.

Por fim, importa referir que a informação técnica e os dados foram recolhidos através do site e com o apoio da Domus Social, empresa municipal do Porto, no período entre Setembro 2020 e Fevereiro de 2021.



0 50 100 150 m

0 1 2 3 km

Zoom Regado

Planta do Porto

O BAIRRO DO REGADO

ENQUADRAMENTO

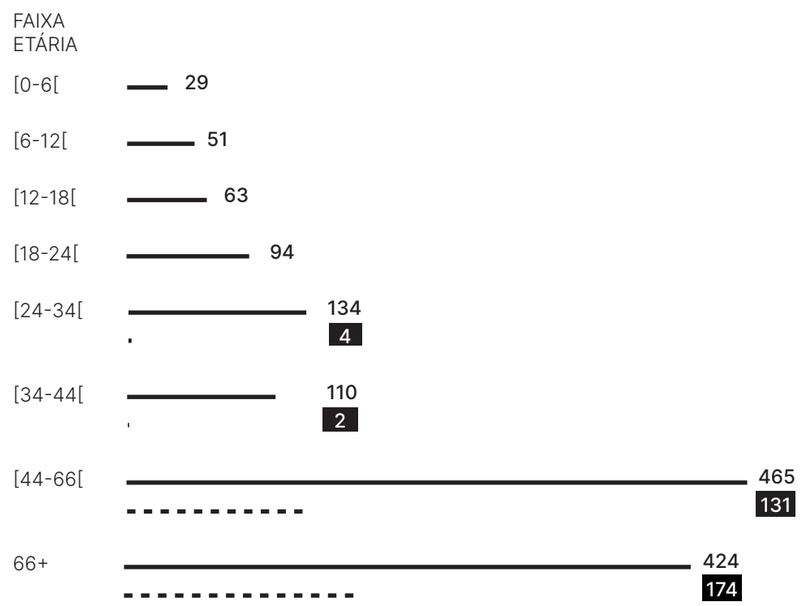
[45] Porto. Domus Social. Bairros. Caracterização sócioeconómica e demográfica. Acedido a 11-2019. Disponível em: [http://www.domussocial.pt/bairros/caracterizacao-socioeconomica-e-demografica-brigadas-e-pedidos-de-intervencao]

O bairro do Regado foi construído em 1964 e está situado na área mais a leste da Freguesia de Paranhos. Em 2007, foi sujeito a obras de requalificação das fachadas e encontra-se também, no momento atual, com obras de manutenção no lado oeste.
O complexo é constituído por 722 fogos, cuja maioria consiste em tipologias T2 (356) e T1 (206). Em comparação, o número de tipologias T3 e T4 é relativamente baixo: ambos contam com um total de 80 fogos[45].
O bairro do Regado tem características espaciais e distributivas que diferem particularmente das dos outros bairros do Plano de Melhoramentos pela sua implantação em "L". Esta organização é ainda mais marcada pela presença da Via de Cintura Interna (IC23) e a Via Norte (N14), que determinam o limite sul- oeste do bairro. Ainda não existente no período da edificação, esta tem um impacto bastante importante na maneira como o bairro se relaciona com o contexto e no ruído que provoca nos espaços públicos do bairro.

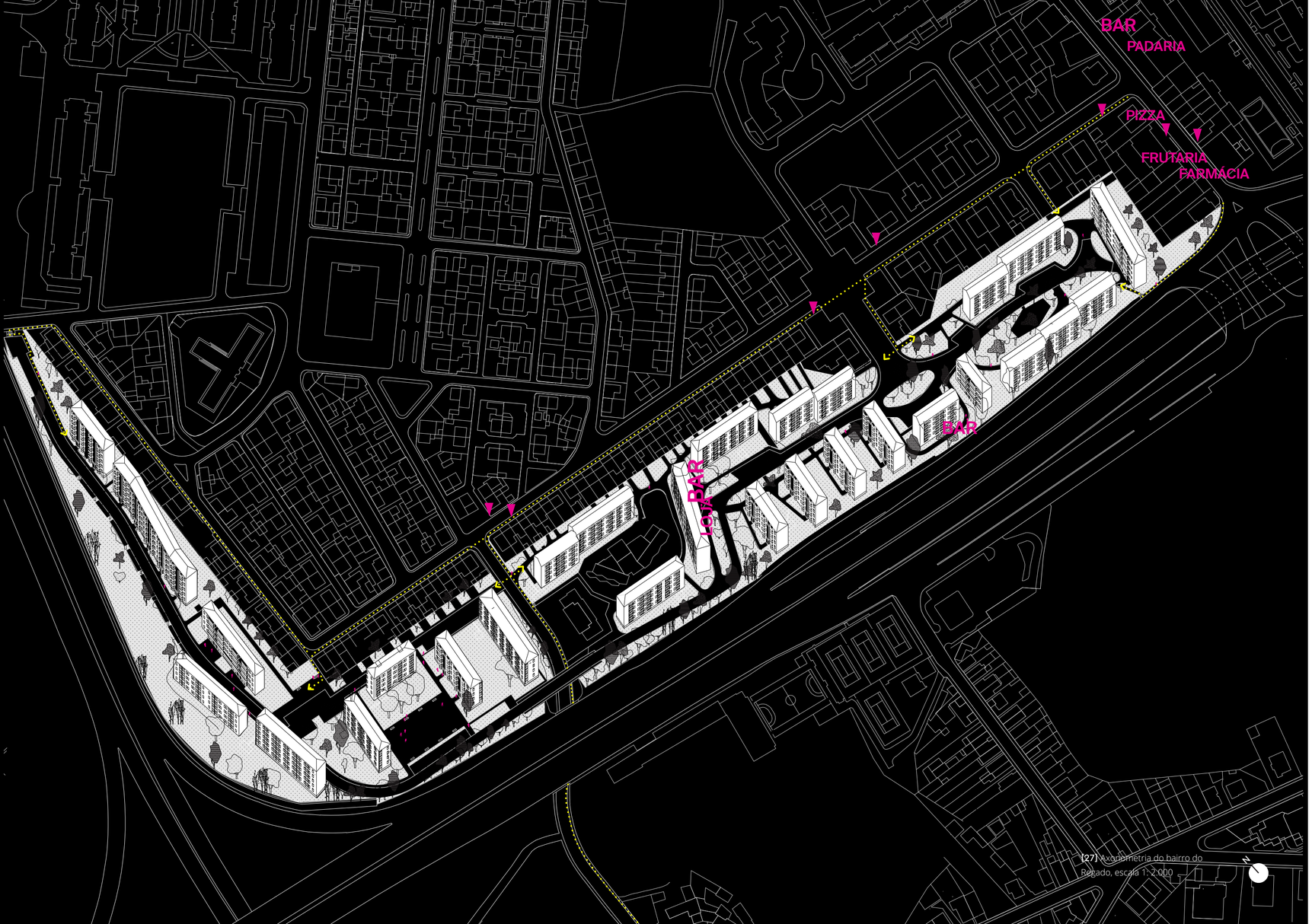
CARACTERIZAÇÃO SOCIAL

[46] Para consultar a percentagem em comparação com os outros bairros do Plano de Melhoramentos do Porto, voltar à grelha das pp. 114-115

Atualmente residem no bairro do Regado acerca de 1413 pessoas. A maioria dos moradores são pessoas com mais de 44 anos. As pessoas idosas "com 66 anos ou mais" representam 30 % dos moradores, contando-se entre estes 13 pessoas com mais de 90 anos.
Do conjunto de bairros do Plano de Melhoramentos, é o bairro que conta com o maior número de residentes a viver sozinhos[46], num total de 289, que corresponde a 20,5% da população. Também a família monoparental feminina ocupa um lugar importante entre os moradores, com um número de 346 pessoas, maior do que o de núcleos de casais com filhos, que corresponde a 302.
Um outro dado que pode ajudar a perceber o forte grau de fragilidade social e económica da população residente no bairro é o valor da renda media de 40,56 euros (30,82 euro por um T1).



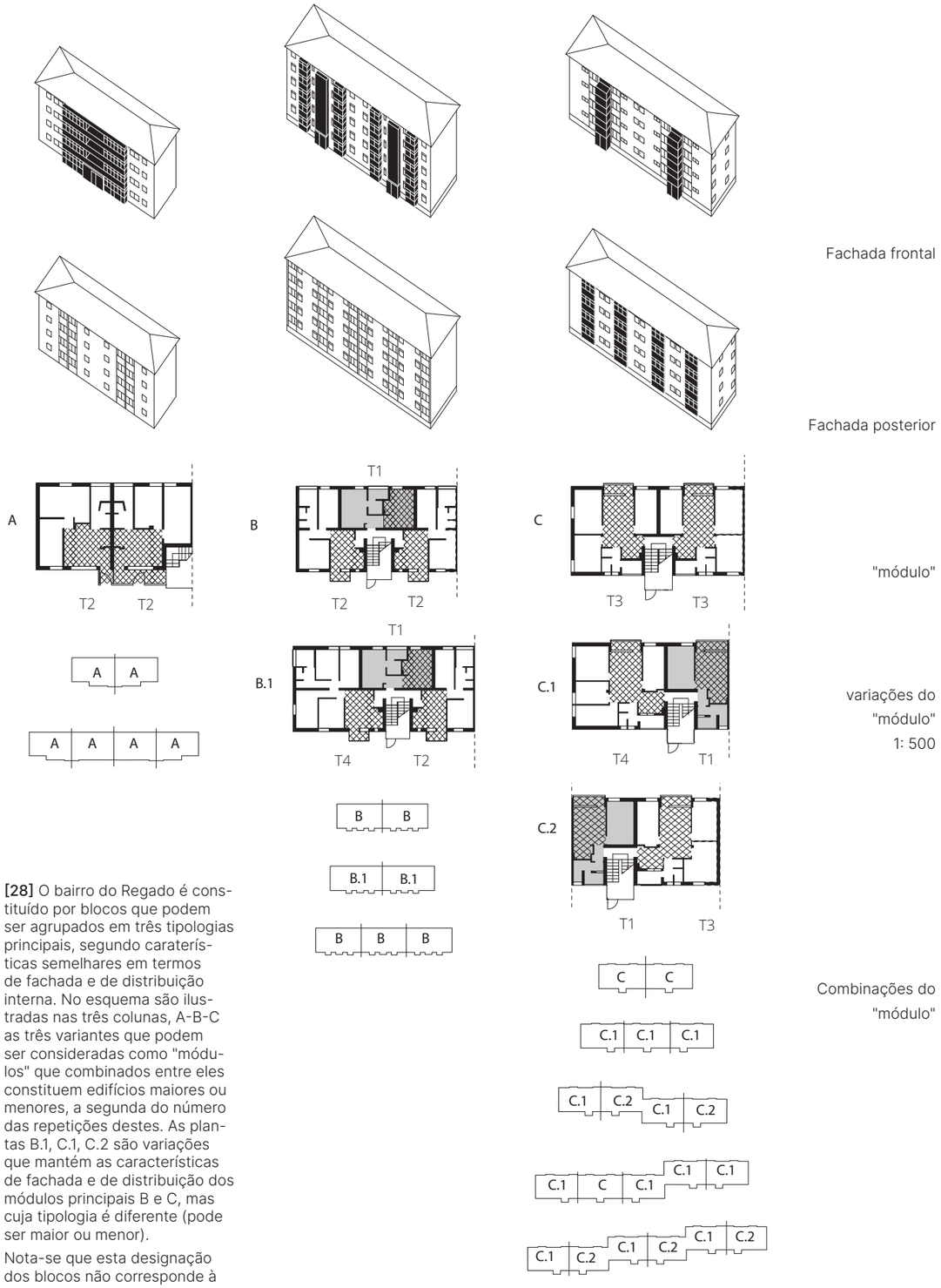
[26] Desenho na página ao lado: planta do bairro do Regado e localização na cidade do Porto.



[27] Axonometria do bairro do Regado, escala 1:2.000

CARACTERIZAÇÃO URBANA

	ASPETOS QUE FAVORECEM O ISOLAMENTO	ASPETOS QUE PROPICIAM O CONTATO
Posição	O bairro do Regado encontra-se numa localização periférica, bastante isolado relativamente ao centro do Porto. Por esta razão, as deslocações estão muito ligadas ao uso do automóvel, que gera também substanciais problemas de estacionamento no interior da área do bairro.	Apesar da localização periférica, o bairro está bastante bem conectado com o centro do Porto pela rede de transportes coletivos. As paragens de autocarro são numerosas e colocadas a uma distância reduzida, na rua ao lado.
Ligações com o contexto/	O bairro é muito pouco poroso com a realidade exterior e muito fechado em si mesmo. Falta um diálogo entre esta área e o resto do tecido urbano, que se difere **O contexto do bairro é muito segregador, definido no seu perfil por barreiras que o isolam relativamente ao exterior.** particularmente por tipologia residencial e distribuição espacial. Os acessos ao bairro são muito reduzidos e o seu perímetro é caracterizado por limites claros, pouco permeáveis. A autoestrada em dois dos seus lados representa uma grande barreira que separa o bairro com a parte sul e oeste do contexto. Nos outros lados, o bairro confina principalmente com áreas residenciais, mas sem criar relação com estas.	
Equipamentos e serviços de proximidade	Quando o bairro foi construído havia a ideia de criar no interior da área, equipamentos que servissem de suporte aos moradores, como escolas e associações. Estes equipamentos, construídos especificamente para as pessoas do bairro, pelo contrário, geram ainda mais segregação entre a população. Quanto mais o bairro é dotado de equipamentos próprios, menos se coneta com o tecido urbano envolvente e vice-versa.	Em relação aos serviços de proximidade, de entre os quais supermercados e lojas, os residentes parecem estar satisfeitos pela oferta existente e proximidade, na rua ao lado. Há uma farmácia, uma frutaria, diferentes bares e um supermercado, tudo dentro de um quilómetro.
Organização espacial e morfologia do terreno	A forma alongada em "L" do bairro tende a dispersar os moradores, estando ausente uma estrutura de espaço público capaz de criar espaço de encontro e permanência.	O terreno não apresenta desníveis que possam representar dificuldades para pessoas com mobilidade reduzida, no interior do bairro e entre bairro e contexto.



[28] O bairro do Regado é constituído por blocos que podem ser agrupados em três tipologias principais, segundo caraterísticas semelhares em termos de fachada e de distribuição interna. No esquema são ilustradas nas três colunas, A-B-C as três variantes que podem ser consideradas como "módulos" que combinados entre eles constituem edifícios maiores ou menores, a segunda do número das repetições destes. As plantas B.1, C.1, C.2 são variações que mantém as características de fachada e de distribuição dos módulos principais B e C, mas cuja tipologia é diferente (pode ser maior ou menor).

Nota-se que esta designação dos blocos não corresponde à oficialmente adotada.

Espaço doméstico, as varandas e os acessos

CARACTERIZAÇÃO ARQUITETÓNICA

ASPETOS QUE FAVORECEM O ISOLAMENTO

Se observarmos no diagrama ao lado, as tipologias pequenas (T1) do bairro do Regado identificamos duas variações espaciais, nas plantas B, B.1, C.1 e C.2. No âmbito dos aspetos que favorecem o isolamento vamos focar-nos agora nos esquemas B e B1. Como podemos constatar, o T1 é posicionado na relação com a fachada posterior do edifício, com consequente orientação das janelas só para o lado posterior. Desta maneira, reduzem-se as possibilidades de ver e participar também só através do próprio olhar na vida que acontece no espaço público, na relação com a fachada principal, de entrada. Pelo contrário, todas as outras tipologias têm a possibilidade de usufruir de ambos os lados do bloco. As plantas B e B1 revelam também outros aspetos propiciadores de maior isolamento. Sendo estas tipologias orientadas só para a fachada posterior, lado oposto às entradas, são privadas de oportunidades de interação com os vizinhos que saem e entram no edifício. Além disso, estes apartamentos não têm varanda, sendo esta um dos dispositivos arquitectónicos através do qual ocorrem potenciais contactos.

A exposição apenas a partir de uma fachada, especialmente se oposta à entrada, e a ausência de varanda amplificam o sentimento de isolamento.

Relativamente a todas as tipologias, as varandas e as galerias fechadas limitam o potencial de sociabilidade. No Regado a maioria destas são, hoje em dia, fechadas, apesar de originalmente não o terem sido.

ASPETOS QUE PROPICIAM O CONTATO

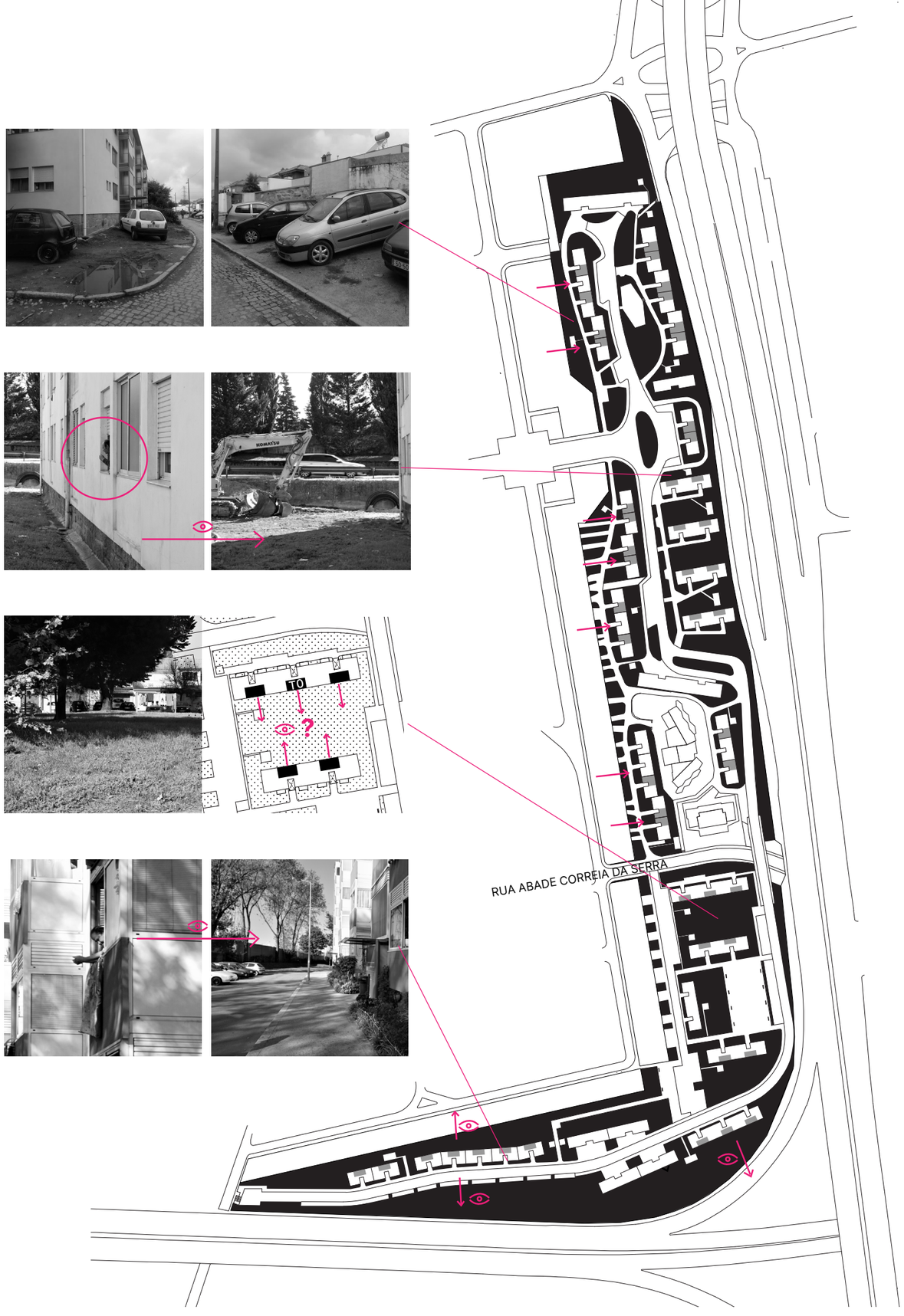
A organização espacial da tipologia T1 das plantas C.1 e C.2 oferece condições favoráveis ao potencial social e ao conforto do morador, em comparação com a das tipologias B e B.1. Nos esquemas C.1 e C.2 podemos ver que o apartamento T1 ocupa a largura toda do bloco, com uma varanda numa fachada e janelas na outra. Esta organização permite uma relação visual com a entrada e a possibilidade de escolha, para se ver o que acontece lá fora. Destacamos, ainda, a relação entre cozinha, sala e varanda. Quando estes espaços estão reunidos num único ambiente, e quando existe a varanda, o potencial de sociabilidade e de uso da varanda é maior. As entradas e as varandas orientadas na mesma fachada criam mais oportunidade de contactos com as pessoas que moram no mesmo edifício.

Entradas e varandas orientadas na mesma fachada e a exposição da tipologia a ambos os lados, oferecem maior possibilidade de contactos com os vizinhos.

É interessante ver em muitas das escadas de acesso plantas e vasos. As escadas, chegam assim a ser um prolongamento da habitação e lugar de contacto, onde permanecer e desenvolver pequenas atividades domésticas como cuidar as plantas. Durante um dia de sol, apesar das galerias, originalmente abertas, serem hoje fechadas, as portas são abertas denunciando uma vontade de dar continuidade a uma pratica passada, deixando o espaço aberto, sem barreiras.

[29] Fotografia à esquerda: um morador alojado na tipologia T1, de tipo B, a fumar um cigarro na janela que dá para a sala. O apartamento não tem varanda e possui vãos numa só fachada.

[30] Fotografia à direita: um encontro entre uma moradora que vive no piso térreo, que estava na sua varanda, com uma vizinha que saiu do edifício.



A ORIENTAÇÃO DOS EDIFÍCIOS NA RELAÇÃO COM O ESPAÇO PÚBLICO

O bairro do Regado constituiu-se como um caso de estudo particularmente interessante porque contém no seu interior diferentes realidades. Quando passeamos pelo bairro é possível experienciar atmosferas distintas: nalgumas partes pode-se perceber um ambiente mais comunitário, pela presença de pessoas no espaço público que interagem entre elas, enquanto noutras não há nada a acontecer, constata-se uma completa ausência de vida e de contatos entre os moradores. Alem dos aspetos evidenciados no parágrafo anterior, foi feita uma análise sobre como a orientação dos edifícios e a relação que estes estabelecem com o espaço público podem ter uma influência nas dinâmicas mencionadas.

ASPETOS QUE FAVORECEM O ISOLAMENTO

A orientação dos edifícios

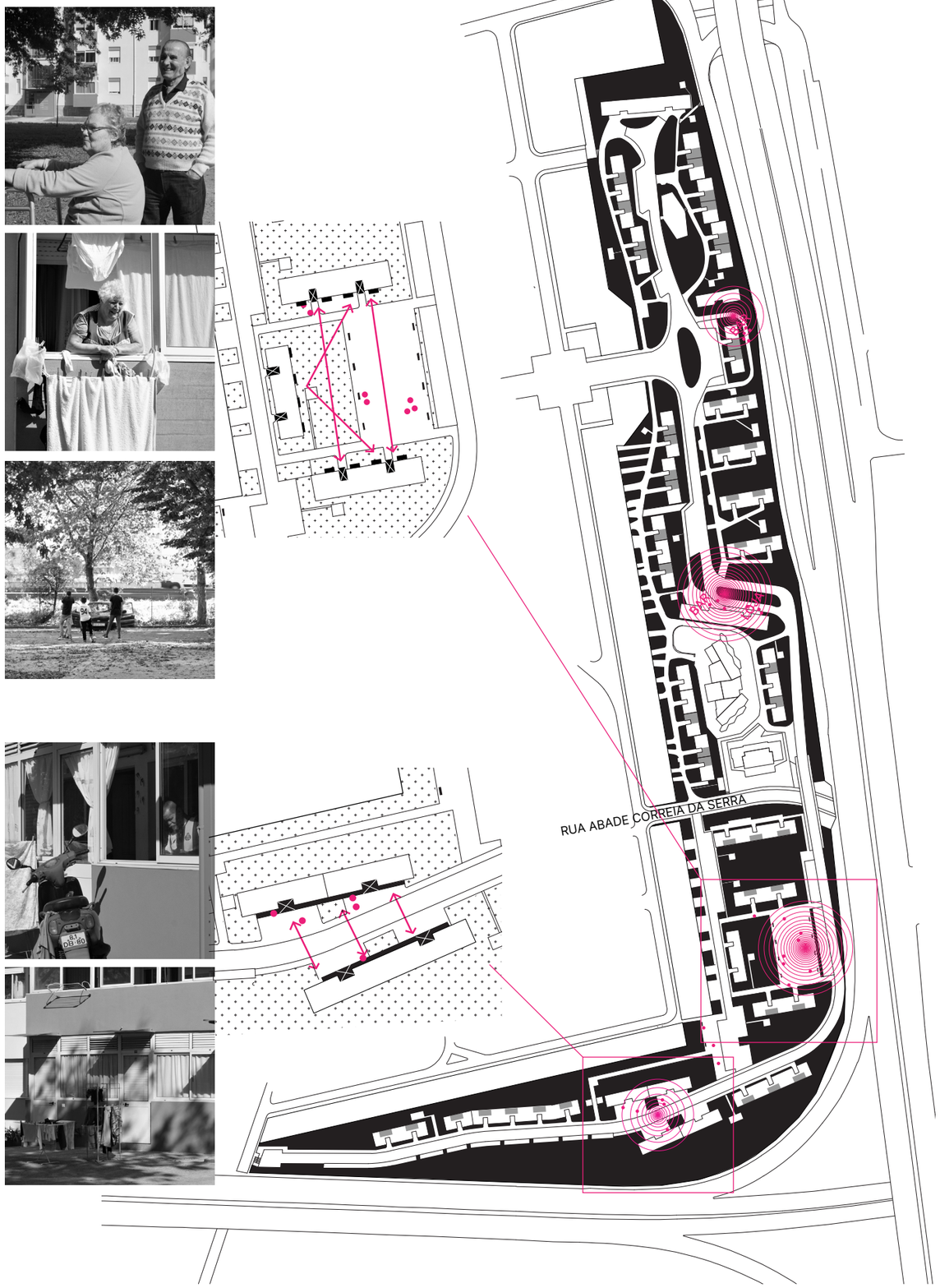
No diagrama ao lado, em cinzento, são evidenciadas todas as tipologias pequenas T1, aquelas de particular interesse à investigação. A posição destas no bloco, juntamente com a orientação do edifício dá-nos informações sobre a relação visual que este tem com o exterior, se o campo de visão é orientado para um espaço de qualidade, com pessoas e atividades ou vazio. No bairro do Regado são muitos os casos de edifícios que têm T1 (aqueles vistos no parágrafo anterior, planta B e B.1) orientados de forma a que a vista seja para a autoestrada, para os limites do bairro ou para onde não há nada a acontecer (ver o mapa). Foi possível capturar muitas pessoas do bairro nestes momentos em que estavam a olhar através da janela para um espaço deserto e sem qualidade.
A orientação das entradas tem também um papel fundamental, além dos aspetos já evidenciados anteriormente, a propósito das características arquitetónicas: quando as entradas dos edifícios são viradas para o perímetro exterior do bairro as pessoas tendem a dispersar-se mais e as possibilidades de se encontrarem reduzem-se. Pode-se constatar que este é o caso de muitos dos blocos.

A qualidade do espaço público e os equipamentos

Podemos dividir o bairro numa área mais a leste e uma mais a oeste com a rua Abade Correia da Serra que serve de elemento separador. Em termos de qualidade do espaço público, há uma notável diferença entre estas duas partes. A área leste está caracterizada por passeios em estado de degradação, espaços verdes abandonados, não existindo bancos para o descanso e a permanência.
A presença dos automóveis estacionados em qualquer lugar possível, é um elemento fortemente desqualificador. Os espaços existentes em frente das entradas, que são fundamentais para os contactos estão invadidos pelos veículos. É evidente como uma presença tão forte dos automóveis não estava considerada na fase de conceção do bairro, revelando um desajuste face às necessidades atuais.
Um outro aspeto ligado ao automóvel é o ruído, causado pela autoestrada que passa ao lado do bairro. Os moradores não parecem incomodar-se muito com este fundo constante, mas de facto cria um desconforto nas práticas do uso público. Quanto mais nos aproximamos do limite do bairro em contacto com a autoestrada mais é preciso falar com um tom mais alto, até quase gritar. Neste sentido, o espaço público mais próximo da autoestrada, mesmo que seja de qualidade, apresenta um potencial social mais reduzido.

[31] Diagrama na página ao lado: aspetos que favorecem o isolamento.

[32] Fotografia à direita: uma senhora idosa a olhar para a janela. O espaço a frente não tem qualidade e o seu olhar é virado para a autoestrada.



ASPETOS QUE PROPICIAM O CONTATO

A orientação dos edifícios

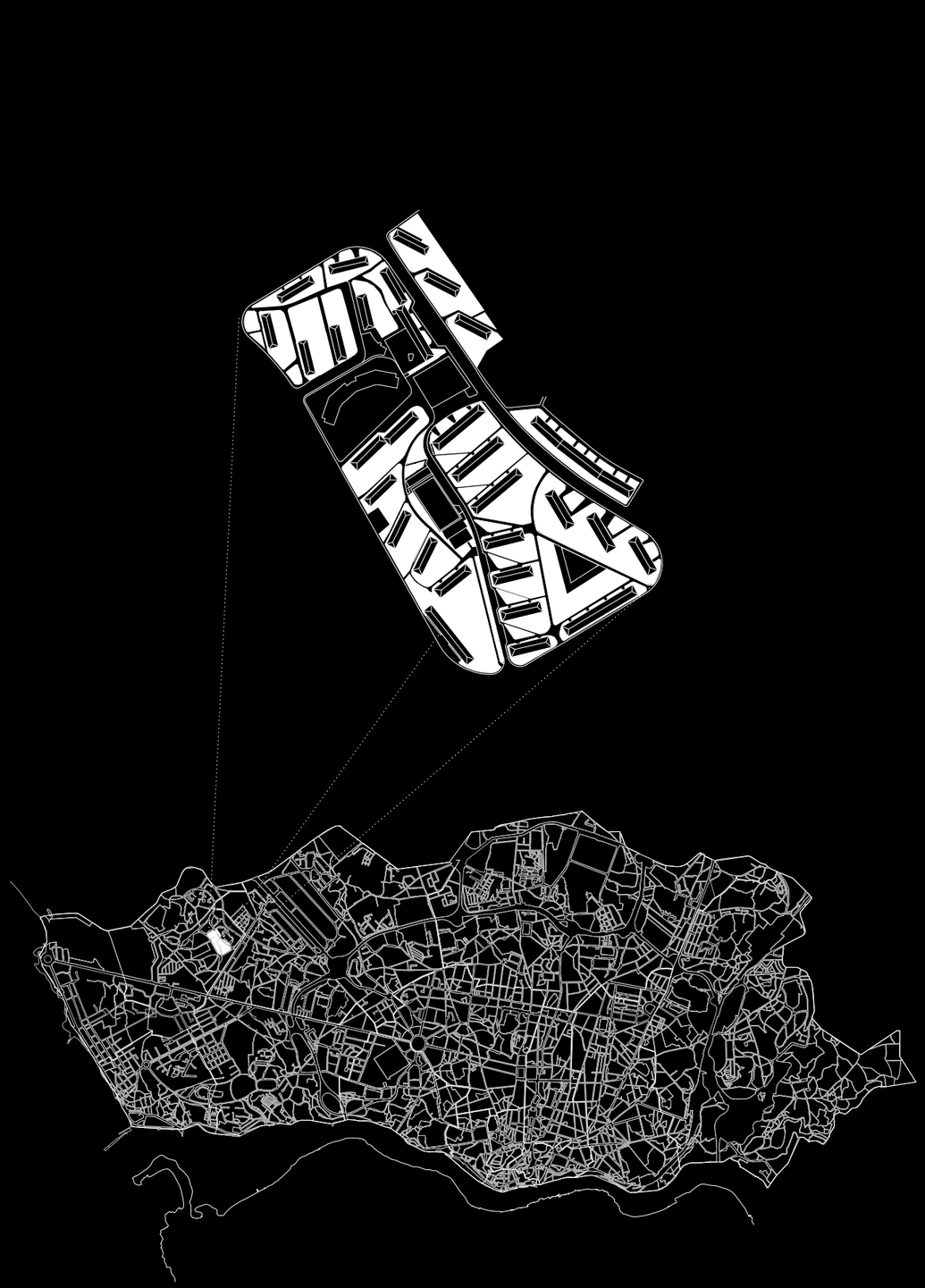
A orientação dos edifícios revelou-se fundamental para a promoção de interação entre os moradores e o sentido de comunidade. Onde os edifícios do bairro são dispostos à volta de um espaço central, com as varandas e as entradas viradas para o seu interior, cria-se uma importante relação visual e os moradores conhecem-se entre eles. Este tipo de orientação pode favorecer a criação de pequenas comunidades entre a grande comunidade dos residentes. No bairro do Regado temos dois casos deste tipo, evidenciados no diagrama ao lado. No primeiro, três edifícios são colocados à volta de um espaço central, dois destes, paralelos entre eles, têm as entradas e as varandas orientadas um para o outro. Os moradores destes blocos afirmam conhecer-se entre eles e afirmam não terem contactos com residentes dos outros edifícios. O lugar é vivo, há crianças a jogar à bola na praça, senhoras a olhar para elas da janela de casa e pessoas a permanecer nos bancos.
No segundo caso, a poucos metros de distância, dois edifícios são colocados um à frente do outro separados por uma rua central. Os blocos apresentam galerias no rés do chão e, ao haver uma distância entre as entradas e a rua, cria-se uma oportunidade para os moradores deste piso saírem e usufruírem do espaço à frente da entrada. Estendais, portas e janelas abertas criam continuidade do espaço privado com o público e tornam o espaço "vivo". Este lugar poderia oferecer ainda mais liberdade de uso e vida se a rua passasse atrás dos edifícios, ou se fosse fechada ao trânsito, e não localizada no meio.

A qualidade do espaço público e os equipamentos

Na área mais oeste da Rua Abade Correia da Serra, em comparação com o lado leste, encontramos uma qualidade do espaço público maior: os estacionamentos são bem desenhados, os passeios são bem definidos e qualificados. Em particular, identifica-se uma área com boas características e que se encontra bastante "viva". Trata-se do caso dos três edifícios à volta de uma praça central. Um casal idoso que mora num destes edifícios, senta-se quotidianamente no banco em proximidade da entrada do seu apartamento, quando as condições meteorológicas o permitem. A senhora tem dificuldade em caminhar, mas a presença dos equipamentos e a proximidade destes à sua habitação oferecem a possibilidade de ficar no exterior com bastante facilidade. A criança tem espaço para jogar e as pessoas passeiam à volta. O espaço central, qualificado com bancos e sombras das árvores atrai os mais idosos para permanecer e os mais jovens para jogar.
O facto de este lugar ser bastante "vivo" e das pessoas se conhecerem poderia indicar que a qualidade do espaço público, em relação à correta orientação dos edifícios, pode favorecer o contacto entre os moradores e o conforto.
Além dos bancos nesta parte, contam-se só outros dois, situados a poucos metros, em todo o bairro.
Os espaços verdes também poderiam oferecer mais possibilidades de uso através de intervenções que melhorassem a sua qualidade e os tornassem mais propícios ao usufruto.

[33] Diagrama na página ao lado: aspetos que propiciam o contato.

[34] Fotografia à direita: um casal de idoso pode desfrutar do espaço público qualificado à frente da própria entrada de casa. O banco possibilita a permanência.



0 50 100 150 m

0 1 2 3 km

Zoom Fonte da Moura

Planta do Porto

O BAIRRO DA FONTE DA MOURA

ENQUADRAMENTO

O bairro da Fonte da Moura, situado na União das Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde, foi construído em 1962 e requalificado em 2013. É constituído por 638 fogos, distribuídos por 28 blocos residenciais. A maioria destes são T3, 428, enquanto os T1 são só 54[47].

Em comparação com o bairro do Regado, a forma urbana é mais agregadora e compacta. A organização espacial desenvolve-se à volta de uma zona mais central que reúne equipamentos públicos e um infantário.

A particularidade deste bairro é a disposição dos edifícios e a relação que estes estabelecem com a morfologia, definida por irregularidades e diferentes cotas. Quando o projeto foi pensado, não foi adotada a nivelação prévia do terreno. Os blocos, portanto, acompanham as cotas pré-existentes e geram a perceção de serem só apoiados, criando dinamismo, mas também algumas dificuldades de acessibilidade.

Outro aspeto que difere bastante dos outros dois bairros em estudo é a forte conexão que o bairro da Fonte da Moura estabelece com o contexto, uma realidade de caráter residencial. Apesar de manter uma identidade forte de "habitação social", pelas características arquitetónicas reconhecíveis e por ter perímetros bastante claros, a área do complexo é permeável ao exterior em todos os seus lados. Cria-se desta forma um diálogo entre o bairro e o exterior, sem barreiras nem limites.

[47] Porto. Domus Social. Bairros. Caracterização sócioeconómica e demográfica. Acedido a 11-2019. Disponível em: [http://www.domussocial.pt/bairros/caracterizacao-socioeconomica-e-demografica-brigadas-e-pedidos-de-intervencao]

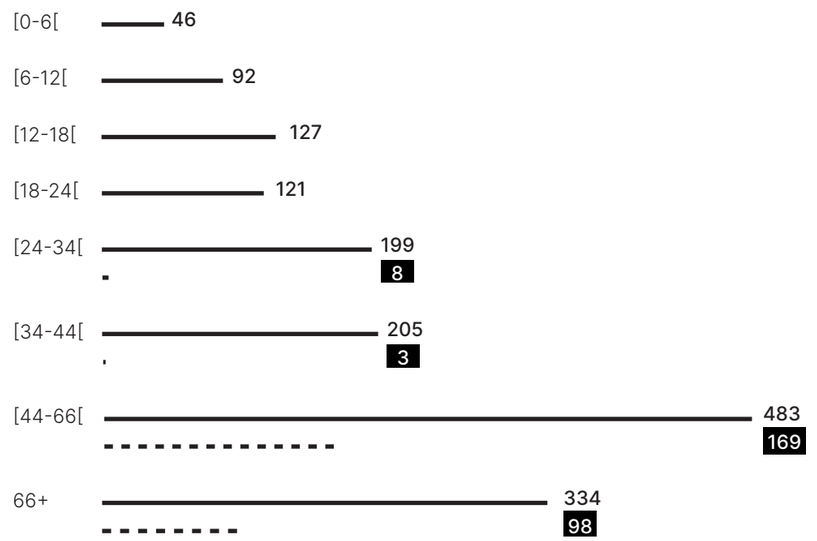
CARACTERIZAÇÃO SOCIAL

Atualmente, residem neste Bairro cerca de 1.566 pessoas. Destas, a maioria são pessoas de faixa etária entre 44-66 anos, com um número de jovens superior ao do bairro de Regado.

Relativamente às pessoas isoladas, regista-se um número relativamente baixo, se comparado com os outros bairros do Plano de Melhoramentos[48], que ascende aos 10%.

[48] Para consultar a percentagem em comparação com os outros bairros do Plano de Melhoramentos do Porto, voltar à grelha das pp. 114-115

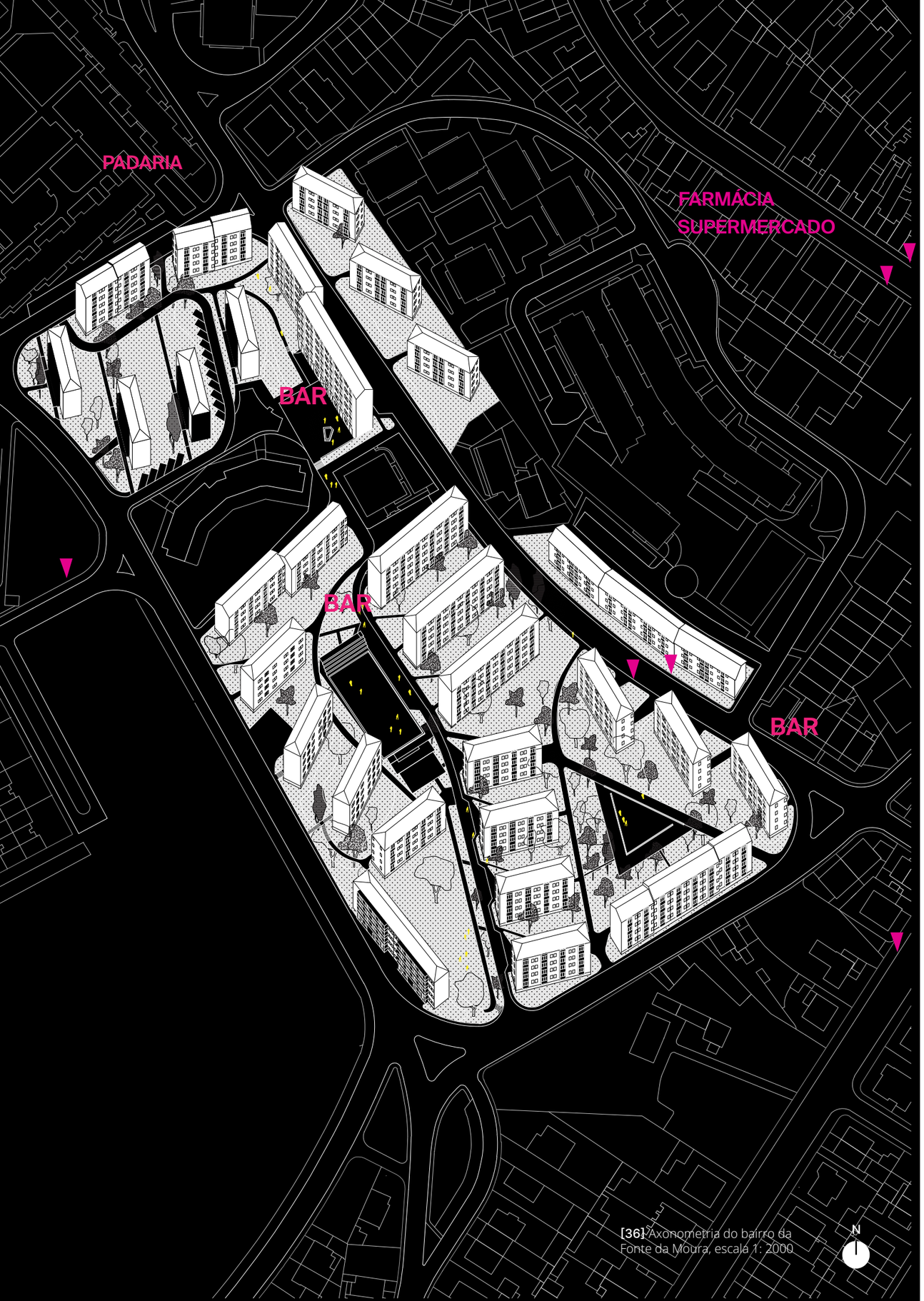
FAIXA ETÁRIA



Número de residentes

Pessoas isoladas

[35] Desenho na página ao lado: planta do bairro da Fonte da Moura e localização na cidade do Porto.

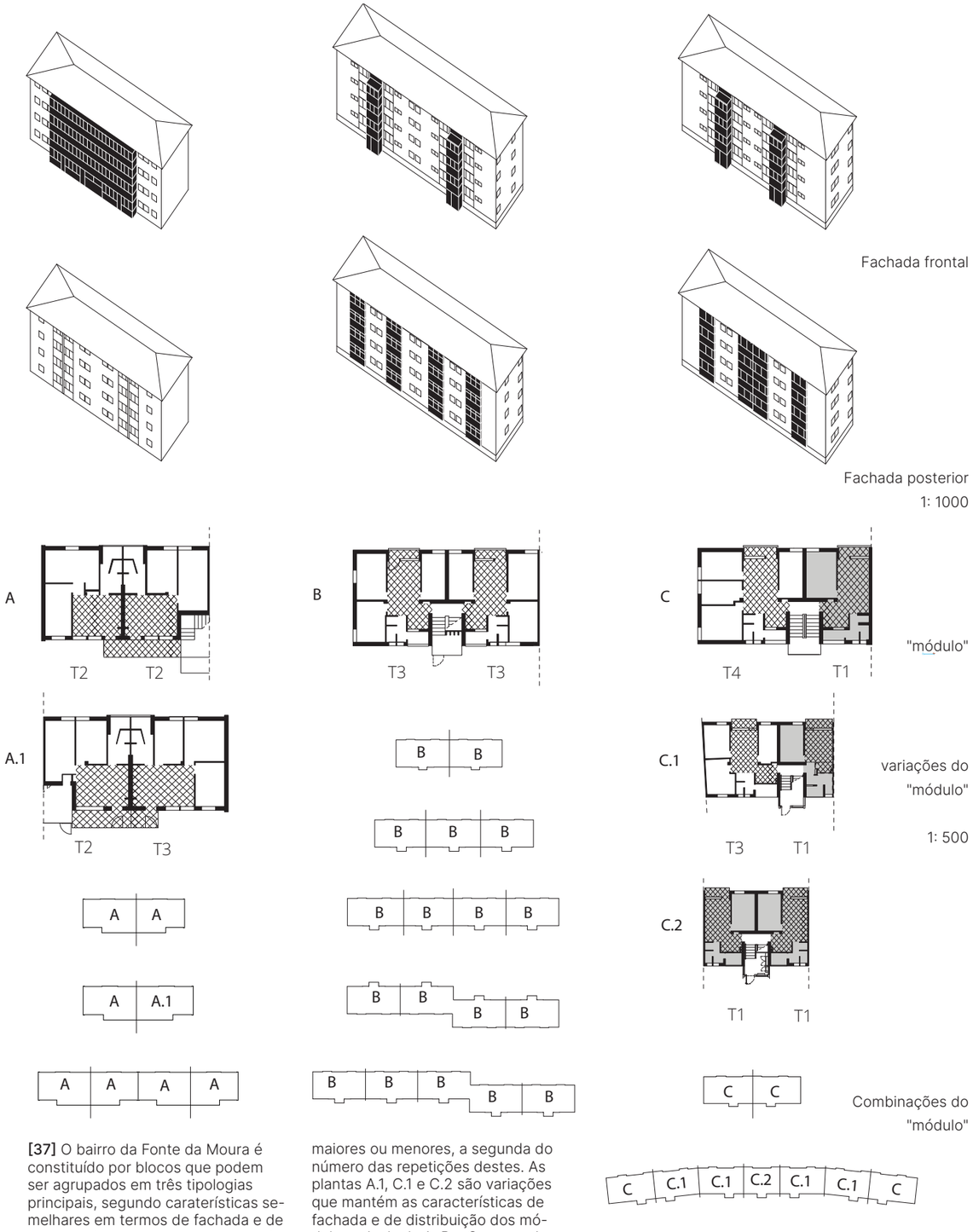


[36] Axonometria do bairro da Fonte da Moura, escala 1: 2000

Pelo contrário, a percentagem da família monoparental feminina sobe quase aos 30%. Se olhamos para os residentes mais idosos, também a percentagem está entre as mais baixas, ou seja, 21, 3%. Destes, dez pessoas têm 90 anos ou mais.

CARACTERIZAÇÃO URBANA

	ASPETOS QUE FAVORECEM O ISOLAMENTO	ASPETOS QUE PROPICIAM O CONTATO
Posição	O bairro localiza-se numa posição bastante periférica relativamente ao centro do Porto.	Há numerosas paragens de autocarro na proximidade, que conectam o bairro com o centro do Porto e Matosinhos.
Ligações com o contexto/ porosidade	Apesar do bairro ser muito poroso, este mantém igualmente uma dimensão bastante fechada e uma identidade própria. Foi possível perceber este aspeto sobretudo em relação os seus habitantes que ficam reticentes quando aparecem caras desconhecidas na área.	O bairro é extremamente poroso relativamente ao contexto, não tendo limites e barreiras que o isolem do tecido urbano envolvente. Esta continuidade, entre os "limites" que definem a área de implantação do bairro e o exterior, cria uma relação direita com o edificado que o rodeia, composto maioritariamente por outros grandes blocos residenciais, muitos dos quais não têm também muros a delimitar o seu espaço exterior. **O bairro dialoga com o contexto, não tem barreiras e confins que o isolem.** Em todo o seu perímetro é possível aceder ao interior do bairro: as possibilidades de cruzá-lo são múltiplas.
Equipamentos e serviços de proximidade		Na proximidade é possível encontrar todos os serviços necessários como: um supermercado, farmácia, padaria, frutaria, cafés e um parque desportivo.
Organização espacial e Morfologia do terreno	Sendo que o projeto não propôs a nivelação do terreno antes da construção dos edifícios, a morfologia apresenta consideráveis diferenças de cota que podem representar dificuldades para pessoas com mobilidade reduzida em algumas das suas partes. **As diferenças de cotas podem representar dificuldade em termos de acessibilidade.**	A organização espacial mais agregadora, distribuída à volta de um núcleo mais central onde os serviços e equipamentos públicos são concentrados, propicia mais o contacto entre os moradores.



[37] O bairro da Fonte da Moura é constituído por blocos que podem ser agrupados em três tipologias principais, segundo caraterísticas semelhares em termos de fachada e de distribuição interna. No esquema são ilustradas nas três colunas, A-B-C as três variantes que podem ser consideradas como "módulos" que combinados entre eles constituem edifícios maiores ou menores, a segunda do número das repetições destes. As plantas A.1, C.1 e C.2 são variações que mantém as características de fachada e de distribuição dos módulos principais A, B e C, mas cuja tipologia é diferente (pode ser maior ou menor). Nota-se que esta designação dos blocos não corresponde à oficialmente adotada.

Espaço doméstico, as varandas e os acessos

CARACTERIZAÇÃO ARQUITETÓNICA

ASPETOS QUE FAVORECEM O ISOLAMENTO

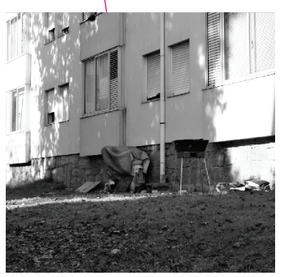
No bairro da Fonte da Moura o número da tipologia T1 é particularmente reduzido em comparação com as T3 e T2. Apesar da percentagem de residentes a morarem sozinhos ser mais baixa do que nos outros dois bairros, constatamos a existência de diversas nesta situação. Foi comprovado o facto que muitos destes residentes não estão a morar sós nas tipologias pequenas, mas também nas outras, pelas dinâmicas já mencionadas nos capítulos anteriores. Este aspeto é particularmente evidente neste bairro onde os T1 são poucos e sem muita qualidade.
Os problemas encontram-se sobretudo em relação à orientação dos edifícios, que será analisada de seguida. Não obstante, algumas considerações sobre as caraterísticas arquitetónicas podem ser feitas.
Em primeiro lugar, apesar de todos os apartamentos terem vista para ambos os lados do edifício, as varandas são colocadas no lado oposto às entradas, com exceção das tipologias da coluna central da imagem à direita (edifícios com galerias). Além disso, todas as escadas e varandas do bairro, originalmente abertas para o exterior, foram fechadas, reduzindo o potencial social destas (sobre estes dois aspetos a análise do Bairro de Fernão de Magalhães fornecerá mais informações).
O problema da acessibilidade também põe em causa outros elementos propiciadores de isolamento. É evidente a grave situação das pessoas com mobilidade reduzida pela falta de elevadores e o número de pisos (edifícios de piso térreo e três andares superiores).

ASPETOS QUE PROPICIAM O CONTATO

Não obstante as varandas não serem colocadas na mesma fachada dos acessos, é importante evidenciar que estas são orientadas em muitos dos casos para o lado interior do bairro. Nas plantas ao lado é possível ver que este dispositivo tem sempre ligação com a sala, combinação que pode amplificar o uso social destas. Apesar da vida no centro do bairro poder ser ainda mais comunitária com as entradas também colocadas para o interior (aspeto que será tratado com mais detalhe de seguida), pode dizer-se que a varandas viradas para este lado trazem mais vida para o exterior, e pelo contrário a existência do espaço público é gratificante para quem permanece nestas.
Em alguns edifícios, nos pisos térreos foram criadas rampas para as pessoas com mobilidade reduzida. Nestes, vasos, carpetes, roupa estendida dão a ideia de ser um lugar semiprivado que as pessoas usam como prolongamento da própria habitação.

[38] Fotografia à esquerda: cadeira de rodas estacionada por baixo das escadas de acesso.

[39] Fotografia à direita: rampas de entrada com carpetes e vasos de flores.



T1 Entradas Desníveis de cota 1: 2000 N

[40] Diagrama na página ao lado: aspetos que favorecem o isolamento.

[41] Fotografia à direita: apesar desta apropriação espontânea do espaço ser algo de positivo para os contactos, evidencia uma preferência e desejo dos moradores de permanecer e criar formas de apropriação na parte interior do bairro. A orientação das entradas no lado oposto não facilita esta dinâmica.

A ORIENTAÇÃO DOS EDIFÍCIOS NA RELAÇÃO COM O ESPAÇO PÚBLICO

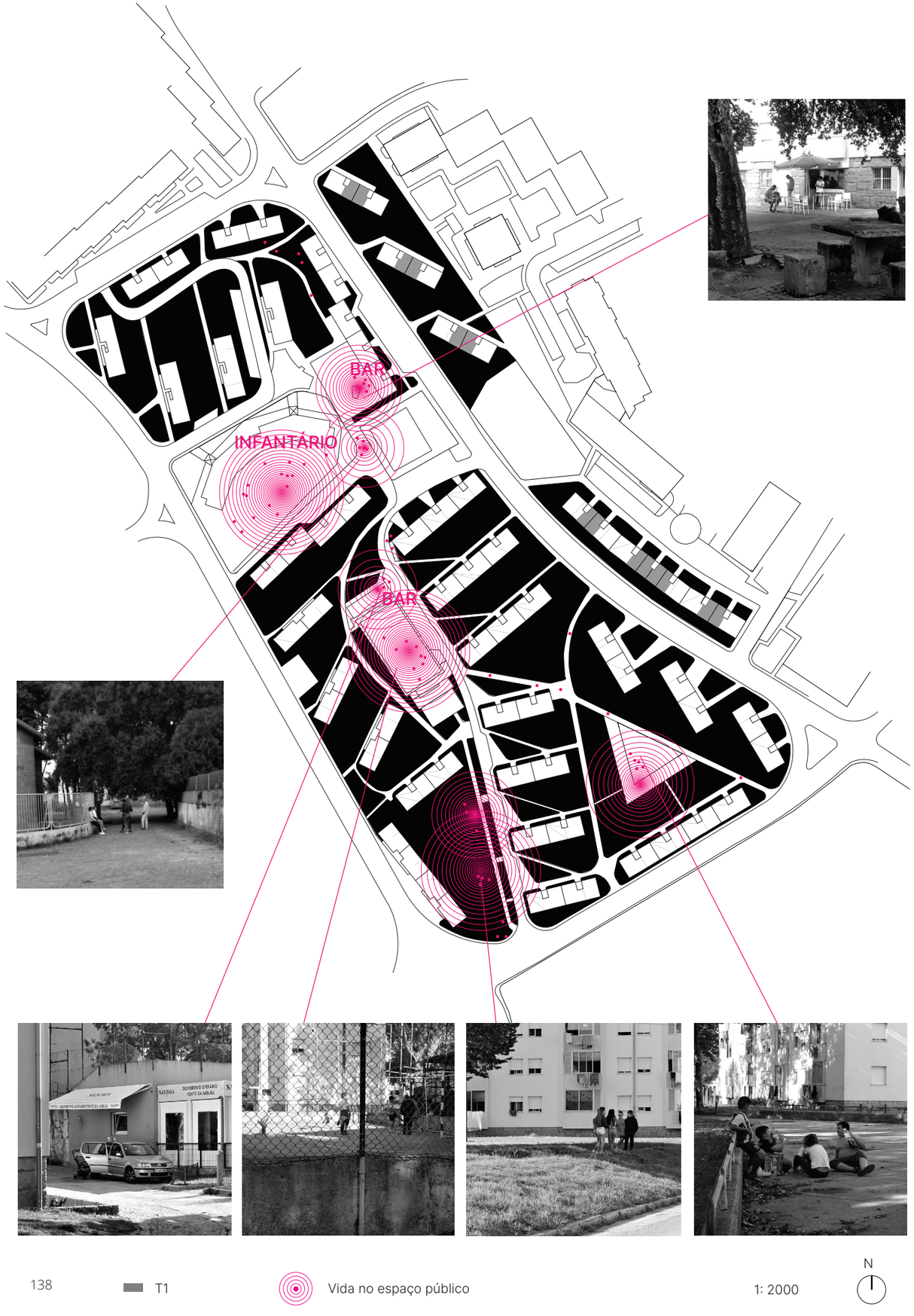
ASPETOS QUE FAVORECEM O ISOLAMENTO

A orientação dos edifícios

Se observarmos antes de tudo a tipologia T1, evidenciada sempre em cinzento, vemos como estes apartamentos são colocados na margem do bairro, como se fossem algo em anexo. Além disso, as entradas estão colocadas no lado oposto da rua, que serve de limite ao bairro, gerando ainda mais segregação.
Como no Regado, foi possível observar que as características e diferente orientação dos edifícios nem sempre favorecem as atividades comunitárias no espaço público. Este aspeto manifestou-se muito claro no bairro da Fonte da Moura, a partir da análise da ocupação do espaço público adjacente aos edifícios, por parte dos moradores. Em mais de um caso, foi possível observar a vontade das pessoas de permanecer no espaço próximo da própria habitação, preferindo sempre o lado interior ao bairro em vez do exterior que se relaciona com a rua (no caso dos blocos colocados no perímetro). O problema surge quando as entradas não estão colocadas no lado interior do bairro, mas no exterior, na relação com a rua. Desta maneira, os residentes criam formas de ocupação e apropriação do espaço público adjacente à habitação na parte interior, oposta à entrada, para satisfazer a preferência e desejo de permanecer no lado onde há algo a acontecer e que é também mais íntimo. Apesar dos moradores encontrarem igualmente uma forma de contacto, pode afirmar-se que a orientação dos edifícios não o facilita e impõe alguns obstáculos.

A qualidade do espaço público e os equipamentos

Para responder à vontade de permanência no espaço público, não só o morador tem que dar uma volta inteira ao edifício como também tem de construir ou trazer os seus próprios equipamentos (por exemplo, cadeiras), uma vez que estes não existem no espaço público. Nem todos conseguem ultrapassar estes obstáculos para permanecer no exterior, apesar da vontade.
O espaço público em geral não é particularmente cuidado e apresenta passeios e desníveis que poderão representar dificuldades de acessibilidade. Há falta de bancos e os equipamentos para as crianças têm pouca qualidade e poderiam ser disponibilizados em maior quantidade nos espaços do bairro que eles naturalmente usam para os seus jogos.



ASPETOS QUE PROPICIAM O CONTATO

A orientação dos edifícios

Apesar dos aspetos que favorecem o isolamento, na relação com a orientação dos edifícios, as ocupações espontâneas do espaço público adjacente à própria habitação é algo que propicia os contactos e a permanência no exterior. O bairro da Fonte da Moura, em comparação com o bairro do Regado, é muito mais "vivo", também por causa destas formas de apropriação por parte dos moradores, relativamente ao espaço próximo à entrada da própria habitação ou no lado oposto. Encontram-se vasos e jardins que evidenciam cuidados quotidianos que motivam e justificam a permanência dos moradores no exterior, favorecendo as conexões com os vizinhos.

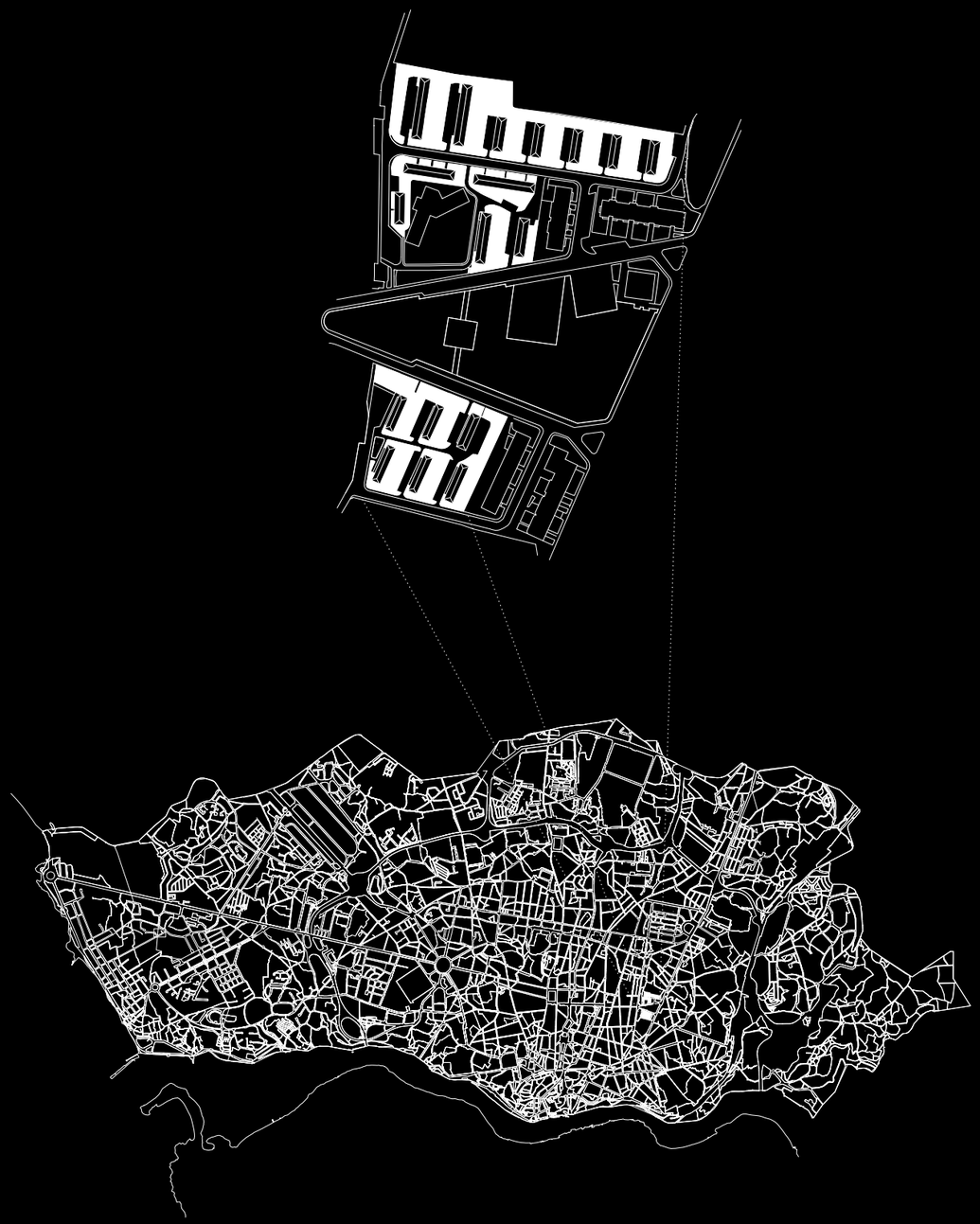
A qualidade do espaço público na relação com os equipamentos e serviços de proximidade

As atividades que acontecem no espaço público são múltiplas e envolvem diferentes idades. A presença da criança é algo que se pode ver e sentir particularmente neste bairro. Num sábado de sol, à tarde, o bairro está povoado pelas crianças a jogar nos espaços públicos existentes, mas também em espaços verdes pouco qualificados. Elas adaptam-se com facilidade e criam os próprios espaços, as próprias realidades no lugar. Em cada lado, aquele ruído mecânico de fundo dos automóveis que povoa o bairro do Regado, no bairro da Fonte da Moura converte-se em gritos e risos vivazes que tornam o espaço convidativo, enérgico e vivo. A presença das crianças é maior em comparação com os outros, e este facto facilita o dinamismo e a participação no espaço público.
Os equipamentos e serviços de proximidade têm um papel importante na vida do bairro. Além do campo de jogos e da praça triangular que se podem ver na imagem ao lado, há dois bares e um infantário. Todos estes equipamentos e serviços localizam-se ao longo de uma faixa central que se desenvolve ao longo da largura da área residencial, atraindo pessoas, gerando movimento e criando oportunidades de encontro.
Também os estendais comunitários dispostos no espaço público desempenham um papel importante. Apesar de não serem considerados relevantes nos novos projetos (que procuram dotar cada habitação de área de secadouro privativa), neste bairro o momento de estender a roupa no exterior é um momento de contacto com o espaço público e com as outras pessoas que o ocupam, mas não só. Durante uma destas ocasiões, foi possível ver uma moradora a comunicar com um vizinho que passeava, cumprimentando-o, e a falar também com alguém que estava na janela do edifício ao lado. Um outro exemplo pertinente sobre a mesma dinâmica, mas que envolve o bairro de Campinas, é um episódio de conversa entre uma moradora que estava a estender a roupa e uma vizinha que se aproximou dela depois de avistá-la da janela.

[42] Diagrama na página ao lado: aspetos que propiciam o contato.

[43] Fotografia à esquerda: uma senhora idosa está fora da própria habitação enquanto um outro senhor está a cuidar do pequeno pedaço verde frente do edifício.

[44] Fotografia à direita: uma senhora a estender a roupa.



Zoom Fernão de Magalhães
Planta do Porto

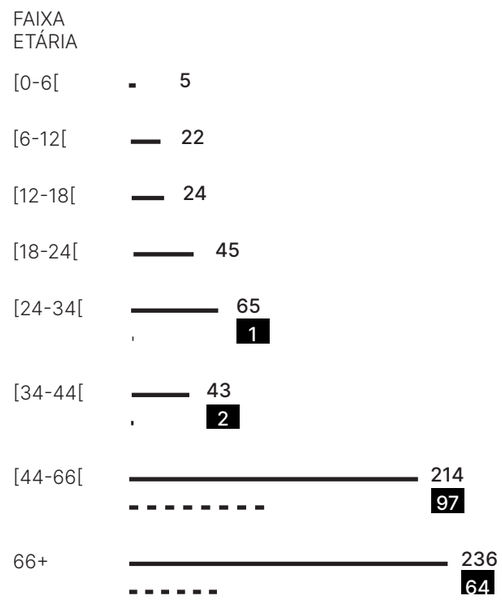
O BAIRRO DE FERNÃO DE MAGALHÃES

ENQUADRAMENTO

O Bairro de Fernão Magalhães localiza-se na Freguesia do Bonfim, entre a avenida de Fernão de Magalhães e a rua de Santos Pousada. Foi construído em 1962 e requalificado em 2007. Hoje em dia está a ser sujeito a novas obras de requalificação das fachadas, estendo já concluídas as fachadas dos seis blocos que constituem a área mais a sul e ainda por começar nos outros 12 edifícios a Norte. No total, o bairro é constituído por 346 fogos, distribuídos por 18 blocos. Destes fogos, 312 encontram-se sob gestão da Domus Social, EM. As tipologias mais numerosas são as T2 e T3, 110 e 118, enquanto as T1 e T4 correspondem a 48 e 36 fogos[49].
Diferentemente dos outros dois bairros analisados anteriormente, o bairro de Fernão de Magalhães apresenta uma organização espacial única no seu género, entre também os outros bairros do Plano de Melhoramentos do Porto. O complexo encontra-se dividido em dois por um parque público (o jardim Paulo Vallada) que beneficia os moradores do bairro, das habitações adjacentes e a população da freguesia.
Este bairro não só é localizado numa posição central, perto do centro histórico da cidade, de serviços e de equipamentos, mas também possui esta grande área verde no seu interior que, como veremos, atrai e propicia a vida no espaço público.

CARACTERIZAÇÃO SOCIAL

Atualmente, residem no Bairro de Fernão de Magalhães, nos fogos sob gestão da Domus Social, EM, cerca de 666 pessoas. Se olharmos para o esquema abaixo, sobre a distribuição da população residente por faixa etária, podemos notar o desequilíbrio entre o número das pessoas com menos de 44 anos e o das pessoas com mais de 66 anos. O Bairro de Fernão de Magalhães regista a percentagem mais alta de residentes idosos (com 66 anos de idade ou mais) [50], que representa 35,4 %. Destes, 6 pessoas têm mais de 90 anos.
Contrariamente ao que se pode no imediato supor, o número de isolados não corresponde



[49] Porto. Domus Social. Bairros. Caracterização sócioeconómica e demográfica. Acedido a 11-2019. Disponível em: [http://www.domussocial.pt/bairros/caracterizacao-socioeconomica-e-demografica-brigadas-e-pedidos-de-intervencao]

[50] Para consultar a percentagem em comparação com os outros bairros do Plano de Melhoramentos do Porto, voltar à grelha das pp. 114-115

[45] Desenho na página ao lado: planta do bairro de Fernão de Magalhães e localização na cidade do Porto.

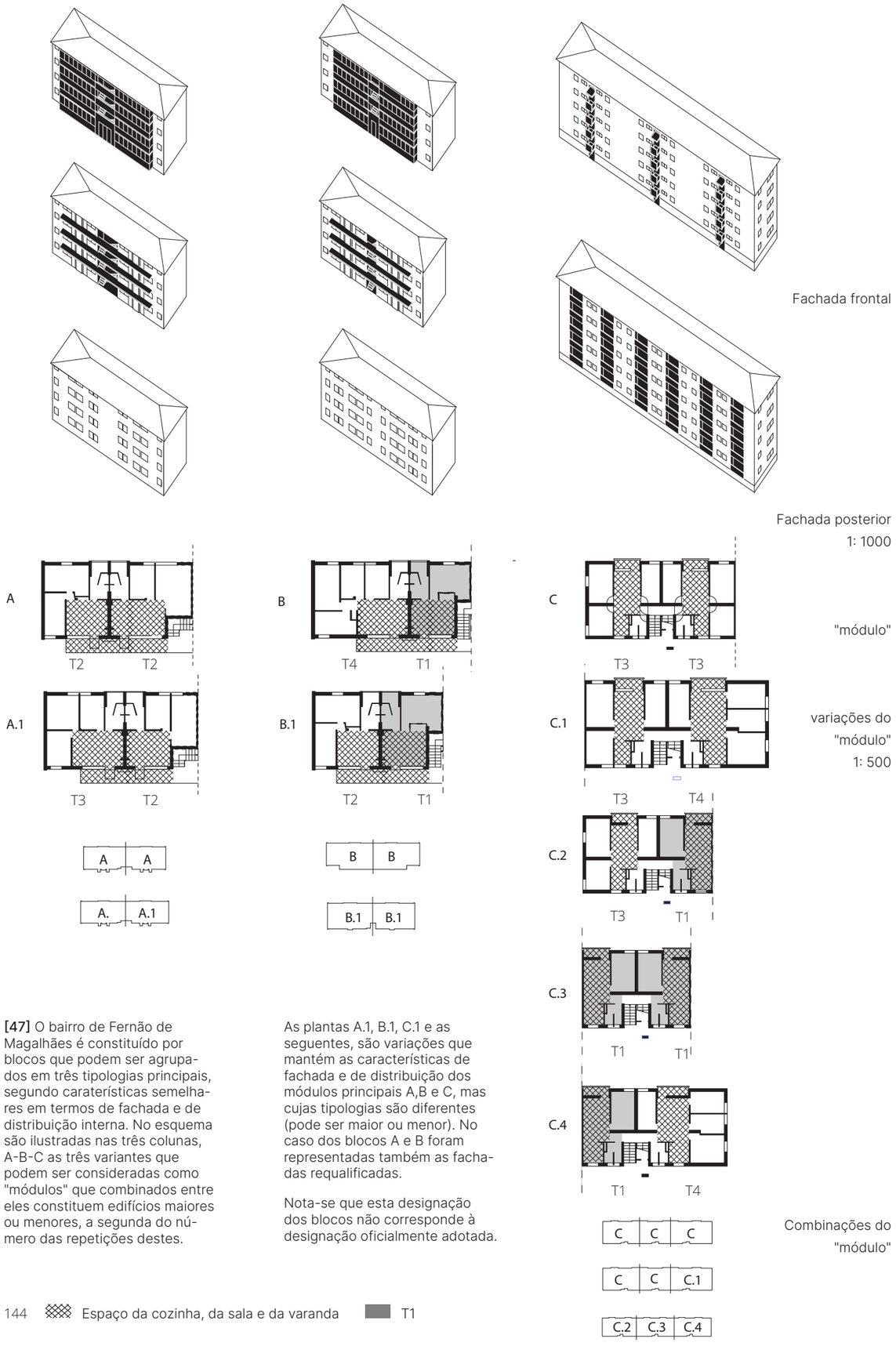
[46] Axonometria do bairro de Fernão de Magalhães, escala 1: 2000

ao número mais alto (os isolados no bairro representam 14,7 %, bastante menos do que os 20,5 % do bairro de Regado). O dado pode indicar que uma população mais envelhecida não significa necessariamente um mais elevado grau de isolamento. De facto, o maior número de pessoas a morar sozinhas compreende a faixa etária entre os 44-66 anos (lembramos que, pelo contrário, o bairro de Regado apresenta mais isolados na faixa etária dos mais idosos).
Sobre a família monoparental feminina a percentagem mantém-se alta, por volta dos 22,5%.

CARACTERIZAÇÃO URBANA

Como no caso do bairro do Regado, é possível reconhecer na organização espacial do bairro de Fernão de Magalhães três realidades, que se relacionam consoante o contexto urbano e cuja distribuição espacial gera atmosferas variadas. Divididas pelo parque, existe uma área a sul e duas no lado norte: destas, uma é adjacente ao jardim público e a outra segue mais para trás, numa posição mais escondida.

	ASPETOS QUE FAVORECEM O ISOLAMENTO	ASPETOS QUE PROPICIAM O CONTATO
Posição		O bairro está localizado numa posição central relativamente ao centro histórico do Porto. A pé é possível, em poucos minutos, chegar ao metro e às paragens de autocarro.
Ligações com o contexto/ porosidade	É possível reconhecer entre as três áreas acima mencionadas que compõem o bairro características diferentes relativamente à porosidade. A zona que reúne mais aspetos que podem favorecer o isolamento é a localizada mais a norte porque se encontra extremamente fechada em si mesma, sem muitos acessos e sem particular conexão com a envolvente. Também a parte mais a sul detém características que não propiciam o contacto. Além disso, a outra parte do perímetro é limitada por barreiras.	A área a norte mais próxima do jardim público estabelece uma comunicação direta com este e a rua. O espaço é completamente permeável e "vivo" por ser lugar de passagem e ter uma relação visual direta para o espaço público em frente.
Equipamentos e serviços de proximidade		A presença do parque público no meio da área de implantação do bairro traz pessoas e vida ao próprio bairro. A vizinhança com o centro histórico permite ter serviços, comércio e equipamentos muito próximos.
Organização espacial e Morfologia do terreno	A distribuição espacial do bairro é bastante dispersa não facilitando o contato e o conhecimento entre os moradores sendo que as áreas estabelecem núcleos diferentes. A morfologia nem sempre é favorável às pessoas com mobilidade reduzida e os desníveis podem representar obstáculos importantes à saída da própria área residencial e a deslocações, por exemplo, ao parque.	**O jardim Paulo Vallada pode servir o bairro como lugar de reunião e interação entre os moradores.** Integrar uma área de uso público como o parque no meio no bairro ajuda a criar uma zona mais polifuncional e menos monofuncional, caraterísticas dos bairros sociais.



[47] O bairro de Fernão de Magalhães é constituído por blocos que podem ser agrupados em três tipologias principais, segundo caraterísticas semelhares em termos de fachada e de distribuição interna. No esquema são ilustradas nas três colunas, A-B-C as três variantes que podem ser consideradas como "módulos" que combinados entre eles constituem edifícios maiores ou menores, a segunda do número das repetições destes.

As plantas A.1, B.1, C.1 e as seguentes, são variações que mantém as características de fachada e de distribuição dos módulos principais A,B e C, mas cujas tipologias são diferentes (pode ser maior ou menor). No caso dos blocos A e B foram representadas também as fachadas requalificadas.

Nota-se que esta designação dos blocos não corresponde à designação oficialmente adotada.

Espaço doméstico, as varandas e os acessos

CARACTERIZAÇÃO ARQUITETONICA

Sendo o bairro, hoje em dia, requalificado em parte, temos a possibilidade de observar a diferença entre os blocos que foram sujeitos a obras e aqueles que ainda estão no estado original. No esquema ao lado, na segunda e terceira coluna, são mostradas as tipologias na versão requalificada, com as varandas fechadas, e no protótipo que ainda não foi alterado.

ASPETOS QUE FAVORECEM O ISOLAMENTO

Focando-nos na tipologia T1, evidenciada em cinzento, reparamos que todos os apartamentos têm vista para ambos os lados dos edifícios. Apesar deste aspeto ser positivo, como já mencionamos anteriormente, nos blocos da terceira coluna no esquema ao lado, a fachada que corresponde às entradas tem só pequenas janelas enquanto as varandas são colocadas na outra, como no caso do bairro da Fonte da Moura. Se observarmos melhor as plantas, podemos ver que estas aberturas ao lado das escadas são as da casa de banho, seguidas das da cozinha (pode ver-se também na fotografia em baixo à direita). Esta organização espacial do espaço doméstico com a sala e a varanda, lugares de sociabilidade, no lado oposto aos acessos pode limitar a interação entre os moradores. Foi, de facto, possível observar várias pessoas a olhar para fora a partir destas janelas no lado das entradas, preferindo-as às varandas colocadas no outro.
Sobre os acessos, se observarmos os esquemas ao lado, sempre na terceira coluna, reparamos que se tratam de edifícios de cinco pisos, sem elevador. Muitos dos residentes são pessoas idosas, que nestas condições podem ter graves problemas de acessibilidade.

ASPETOS QUE PROPICIAM O CONTATO

As tipologias mostradas na primeira e segunda coluna ao lado, apareceram também nos outros dois bairros, mas nunca com as varandas abertas. Ao contrário dos apartamentos da terceira coluna, estes dois casos têm entrada, sala e cozinha em comunicação com as varandas. Esta existe quase como um prolongamento do espaço interior e acompanha quase a largura toda do edifício, oferecendo mais possibilidade do seu uso. Nestas varandas são colocados cadeiras e bancos, a indicar o desejo de permanecer neste espaço para estabelecer uma relação de permanência com o exterior ou para observar o que se passa. Um morador idoso anda de um lado para o outro aproveitando a largura desta para dar uns passos, algumas moradoras estão sentadas, outras cuidam das plantas ou põem a roupa a secar. Esta estrutura, quando aberta, permite trazer maior vivência ao espaço público, enquanto se for fechada, se por um lado oferece mais proteção das intempéries, por outro esconde o movimento e as atividades. De facto, nos outros bairros dificilmente era possível a vida acontecer nas varandas como neste caso, só nos pisos térreos havia alguma atividade. Por último, como podemos ver na imagem em baixo, também as escadarias abertas permitem uma interação maior com os vizinhos, apesar desta ser reduzida pela falta da varanda.

[48] Fotografia à esquerda: uma senhora idosa a subir as escadas até ao último piso.

[49] Fotografia à direita: Duas vizinhas a trocar palavras, uma a subir as escadas, a outra na própria janela de casa.

A ORIENTAÇÃO DOS EDIFÍCIOS NA RELAÇÃO COM O ESPAÇO PÚBLICO

ASPETOS QUE FAVORECEM O ISOLAMENTO

A orientação dos edifícios

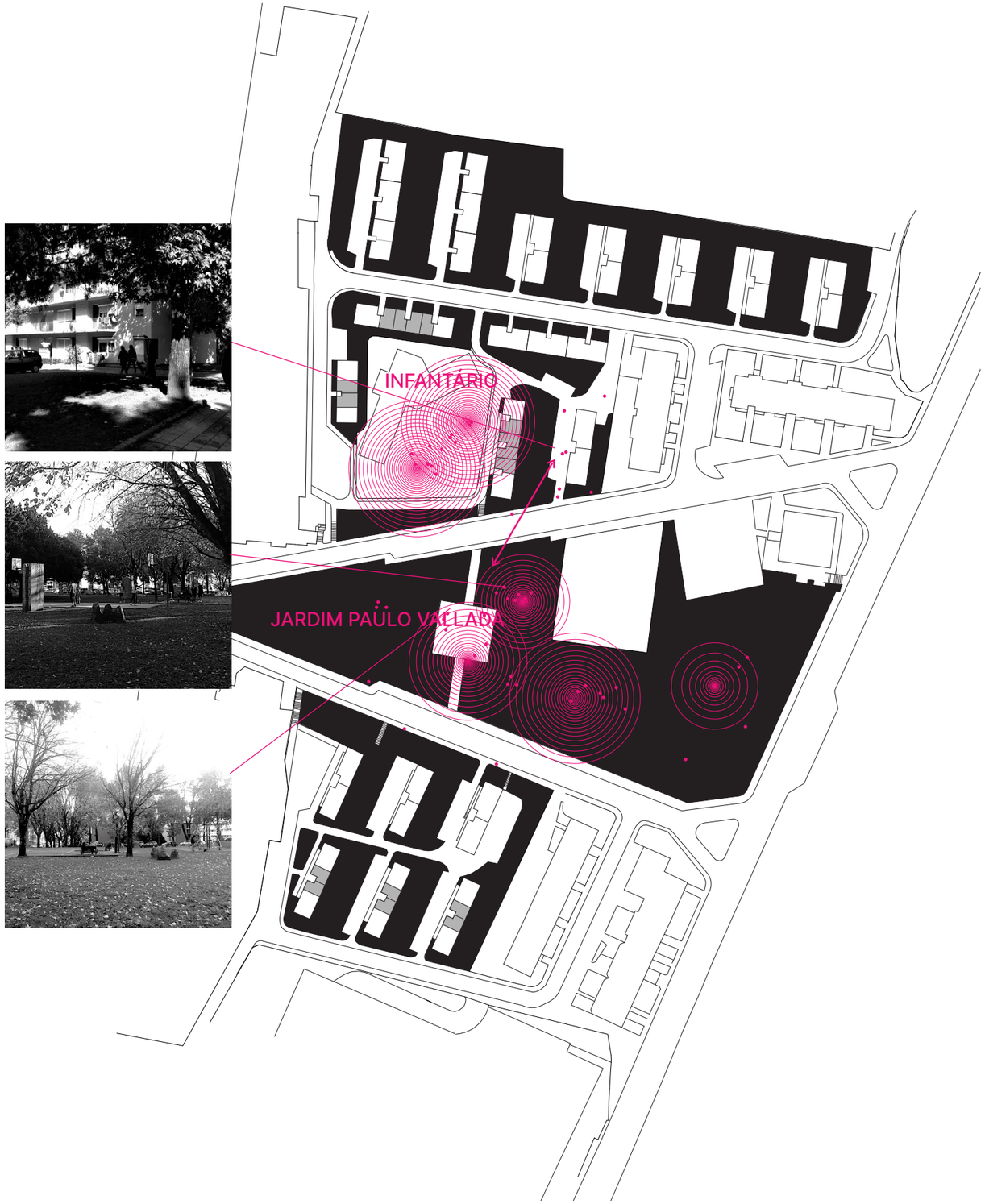
Como foi mencionado anteriormente, o bairro de Fernão de Magalhães pode ser estudado por partes, que correspondem a três realidades diferentes. Sobre os aspetos que favorecem o isolamento vamos focar-nos na área mais a sul onde todos os edifícios são colocados paralelamente, segundo uma distribuição horizontal. É interessante que num domingo de sol, à tarde, esta parte do bairro tenha uma vivência reduzida: não há quase ninguém nas varandas, a passear ou a permanecer no espaço público. Surge a pergunta: será esta falta de "vida" no bairro causada pela proximidade ao parque, que apresenta atividades e pessoas, pela vizinhança com o centro da cidade ou pela efetiva falta de uso do espaço público? Este esvaziamento confirma-se também durante outros dias colocando outras questões. Também a parte mais a norte, onde são colocados seis blocos a vivência do espaco publico é praticamente inexistente, só uma pessoa está na varanda fechada. Trata-se de uma senhora idosa a morar num T1 que olha para um lugar completamente vazio.
A disposição assim paralela dos edifícios onde as varandas são expostas para as traseiras do edifício ao lado pode garantir mais privacidade, mas também não favorece o sentido de comunidade porque isola mais os residentes.
Continuando para a frente do bairro, pelo interior, o som das crianças já está agora mais baixo, a atmosfera volta a ser mais silenciosa, mais fechada. É possível contar numa mão as pessoas presentes no espaço público: dois homens estão a reparar uma automóvel à frente de um bloco, dois jovens voltam das compras. Com um olhar mais atento, e continuando a caminhar, vê-se um homem a olhar para baixo da sua varanda, uma senhora idosa a subir as escadas muito devagar e duas vizinhas a trocar duas palavras entre a janela e as escadas.
Ao virar da esquina os panos estendidos cobrem a fachada do edifício que confina com o infantário e estão pendurados em qualquer ponto que o permita. Uma senhora com dificuldade motora recupera o fôlego no meio da rua, depois de ter descido as escadas que permitem aceder à cota mais baixa desta parte da área de edificação dos blocos.

A qualidade do espaço público e os equipamentos

O espaço público do bairro, também em Fonte da Moura, não se apresenta com particular qualidade. Os estacionamentos colocados à frente da entrada dos edifícios são algo que reduz as oportunidades de entrar em contacto com os vizinhos, porque o percurso entre o automóvel e a entrada de casa é muito estreito.
Encontram-se nos percursos de acesso às áreas do bairro também problemas relevantes de acesso, menos graves na parte norte do que na parte sul. Os desníveis existentes, para além de criarem um problema de acessibilidade, na área a sul determinam uma barreira em termos também de relação visual. A rua e o parque público e esta parte do bairro surgem como duas dimensões autónomas e diferentes, que não estabelecem diálogo entre si.

[50] Diagrama na página ao lado: aspetos que favorecem o isolamento.

[51] Fotografia à direita: um morador na varanda dos blocos mais a norte a olhar para um espaço público vazio.



ASPETOS QUE PROPICIAM O CONTATO

A orientação dos edifícios

Quando fazemos a aproximação ao bairro pela rua D. Agostinho de Jesus e Sousa encontramos dois edifícios do bairro que se relacionam diretamente com esta. Esta parte do bairro é a que apresenta maior vivência, percepcionada quer pelo som produzido pelos habitantes, quer pelas pessoas a passear e a permanecer. Colocada num lugar estratégico de passagem, existem sempre pessoas a passar ou permanecer, a vista é sempre gratificante e está sempre algo a acontecer. Os gritos e os risos das crianças provenientes do infantário ao lado animam a atmosfera que parece vibrar com a roupa estendida nas varandas. No rés do chão de um dos dois edifícios, a janela de um apartamento está aberta, com o vento as cortinas saem para o espaço exterior, prolongando o espaço interior doméstico.

A qualidade do espaço público e os equipamentos

O jardim público Paulo Vallada, que divide o bairro, oferece uma importante alternativa à vida solitária e reúne, com os seus equipamentos, faixas etárias e grupos alvo diferentes. O parque está povoado de pessoas de todas as idades: um casal num banco, um senhor idoso num outro, vários grupos de jovens a jogar nos campos de jogo ou a fazer desporto nas áreas equipadas.

[52] Diagrama na página ao lado: aspetos que propiciam o contato.

[53] Uma janela aberta num dos apartamentos no rés do chão dos blocos a norte que comunicam com o parque.

CONCLUSÕES

A pandemia lembrou-nos que a força mais poderosa do mundo é a solidariedade social

Bill McKibben

SOBRE OS TRÊS CASOS DOS BAIRROS SOCIAIS

Do processo de análise e reflexão realizado aos três bairros resulta a identificação de um conjunto de considerações, a partir de uma leitura sobre as características urbanas dos bairros, das caraterísticas arquitetónicas dos edifícios e a partir de uma leitura sobre a relação entre a orientação dos edifícios e os espaços públicos envolventes, que nos permitem aclarar a relação entre a arquitetura, o isolamento e a solidão.

Sobre a caracterização urbana:
A localização mais central ou periférica dos bairros não determina só por si um maior isolamento e sentimento de solidão nos seus moradores. Ou seja, se por um lado, a localização mais central do bairro, relativamente ao centro cidade, significa uma maior proximidade a um conjunto diverso de equipamentos, propícios ao desenvolvimento de atividades, por outro lado, se o bairro, apesar da posição periférica relativamente ao centro, tem em proximidade os serviços necessários e uma bem estruturada rede de transporte público, o isolamento deste e dos moradores será menos sentido. É importante lembrar que se tratam de residentes com fragilidades económicas consideráveis, que podem significar ausência da possibilidade de possuir viatura própria impondo uma permanência forcada no bairro quando não exista uma rede de transportes coletivos na proximidade e adequada às necessidades em presença.
A relação que o bairro tem com o contexto é importante em termos de porosidade e acesso, colocando diálogo realidades diferentes. Quanto mais o bairro for permeável ao exterior, menor será o sentimento de segregação e de divisão relativamente ao tecido urbano envolvente. A existência de barreiras e limites físicos, amplifica a separação entre esta dimensão residencial e o que está à volta. Também a morfologia do terreno pode ser favorável a um maior isolamento na medida em que uma má solução de desenho urbano do bairro pode introduzir dificuldades e limitações a moradores com mobilidade reduzida, impendendo-os deslocarem livremente no espaço público e irem ao encontro das próprias necessidades.

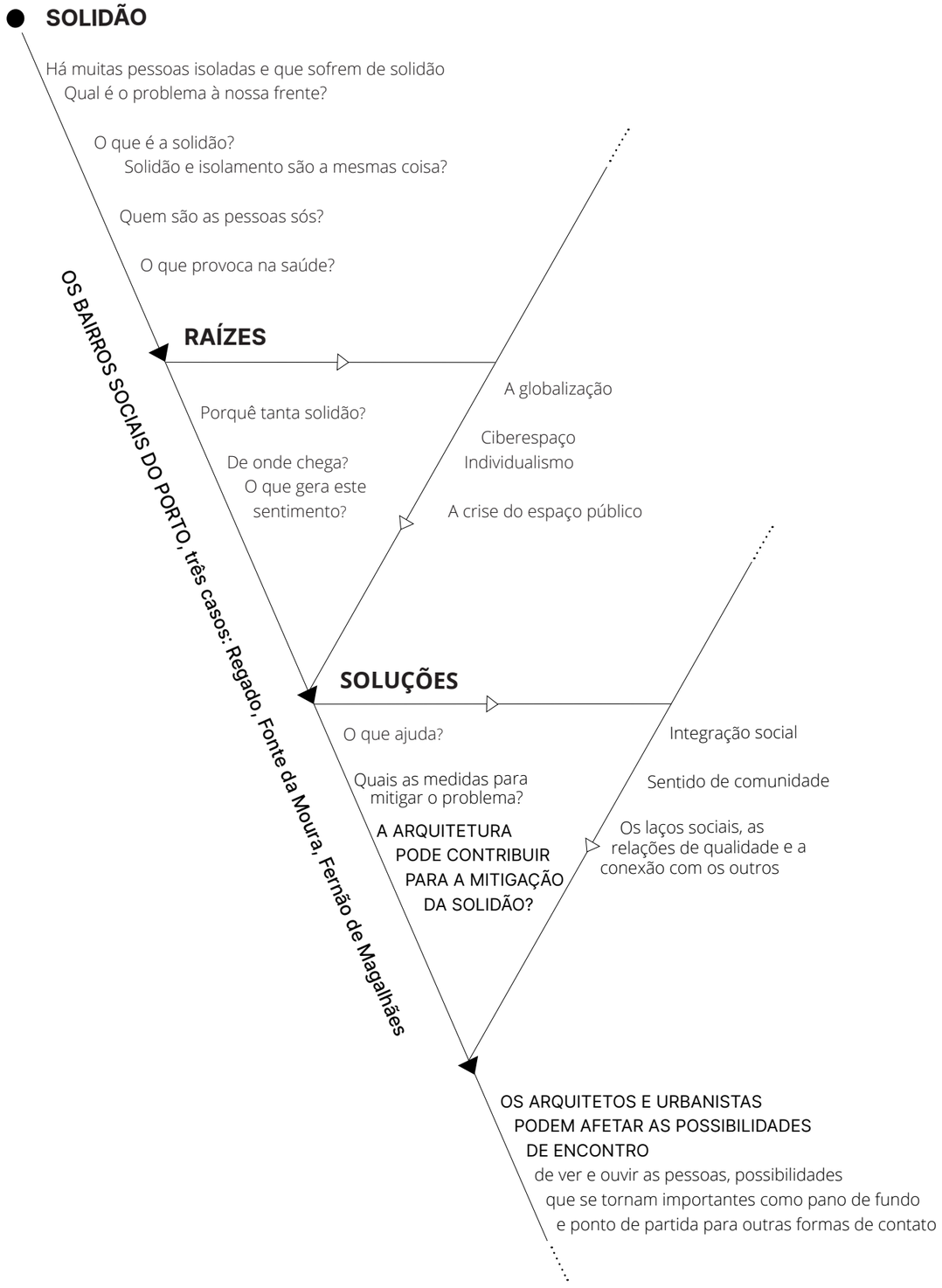
Sobre a caracterização arquitetónica:
As tipologias que têm uma exposição em ambas as fachadas, frontal e posterior, do edifício, contribuem para uma maior qualidade de vida dos moradores. Ter a possibilidade de escolha e de permanecer e olhar através da janela entre o lado que apresenta uma maior vivência, revela-se mais gratificante, propiciando mais oportunidades de contacto com os vizinhos.
As varandas, importantes dispositivos arquitetónicos promotores de sociabilidade, têm mais potencial quando orientadas para o lado que corresponde às entradas, especialmente quando o espaço doméstico em comunicação com estas é a sala de estar. Além disso, quando estas são abertas, sem marquises, tal como os acessos, incluindo as circulações comuns verticais e horizontais, as possibilidades de contacto são ainda maiores (sem esquecer que nos bairros esta dinâmica é também consequência da falta de espaço interior da habitação).

[54] Locaton & Vassal com Frédéric Druot e Cristophe Hutin. Antes e depois da intervencao. SOCIAL HOUSING, Cité du Grand Parc, Bordeaux, France, 2016.

O problema da acessibilidade está muito ligado ao problema do isolamento. Os edifícios destes bairros, por regra com quatro pisos podem ter até cinco pisos (piso térreo e três andares superiores) e não são equipados com elevador, gerando graves níveis de desconforto, especialmente nas pessoas mais idosas.

Sobre a orientação dos edifícios na relação com o espaço público:
A orientação dos edifícios, em relação ao espaço público é algo que se revelou fundamental na criação do sentido de comunidade e no bem-estar dos moradores. Não é só preciso ter em atenção os aspetos anteriormente referidos, mas é também importante assegurar que os edifícios sejam orientados de maneira a que exista uma relação entre os vãos das habitações e um espaço público qualificado, com o potencial para gerar vivência urbana. Foi observado que em muitos dos casos, o campo visual disponível na habitação dos residentes, especialmente para aqueles que moram num T1, alcança espaços desertos ou vias de circulação rápida. Foi, pelo contrário, notado que quando os edifícios têm uma orientação para um espaço central ou estão dispostos de forma paralela entre eles, mas com as entradas para a parte interior, os moradores conhecem-se e interagem mais entre si e servem-se do espaço público existente.
O espaço público, neste sentido tem um papel central, porque quanto mais qualificado fôr, no seu desenho, em termos da definição dos percursos, espaços de permanência, desenho das áreas de estacionamento e do equipamento que possui, maiores níveis de vivencia terá, propiciando contatos e contribuindo decisivamente para a mitigação do isolamento. Nos bairros, os equipamentos atraem pessoas e atividades, geram sons convidativos e vistas gratificantes. Quando, pelo contrário, o espaço deixa de ser cuidado e não favorece a permanência, o espaço degrada-se e os automóveis invadem o lugar passando a ser os únicos participantes em cena.
Tendo em conta a caraterização social apresentada para estes bairros em concreto, a forte presença dos idosos nos bairros, deve orientar um processo de qualificação do espaço público. O seu tempo livre é muito e têm o direito e necessidade de conseguir desfrutá-lo no exterior, ao ar livre. É também a fase da vida, além da infância, durante a qual se pode viver o bairro com mais intensidade, o que foi comprovado por moradores que afirmaram começaram a conhecer e criar contatos com outros moradores só depois de se reformarem, por terem passado a ficar o tempo todo no bairro. Ter espaços públicos de qualidade significa dar a possibilidade aos mais idosos de sair e permanecer fora com conforto e segurança, ter espaços mais "vivos" e convidativos.

Na sequencia de conversas com diversos moradores, pudemos compreender que existem outras circunstâncias que são favoráveis a uma maior interação. Assim, pudemos perceber que o sentido de comunidade entre os vizinhos parece também ter a ver com o tempo de permanência no bairro. Ter uma dinâmica de realojamento que promove uma grande mobilidade e que determina que os moradores mudam frequentemente é algo que não favorece a integração, a confiança e o conhecimento dos residentes. Constatamos que, no bairro do Regado existe uma maior mobilidade e existe um menor sentimento de comunidade, razão que justifica que os moradores sejam mais indiferentes às pessoas desconhecidas que entram no bairro. Pelo contrário, no Bairro da Fonte da Moura os moradores estão mais reticentes e reparam facilmente em alguém que não faz parte do lugar.



A ARQUITETURA PODE CONTRIBUIR PARA A MITIGAÇÃO DO PROBLEMA DA SOLIDÃO?

A arquitetura não resolve o problema da cidade

Nuno Portas

Chegados ao final deste processo, ficam naturalmente muitas perguntas em aberto sobre o assunto. O objetivo da dissertação nunca foi abarcar a totalidade do problema e a formulação de respostas certas, mas questionar o papel que a arquitetura pode ter na promoção de situações de isolamento, que podem conduzir à solidão, ou em criar alternativas que possam constituir um efetivo contributo para a sua mitigação.

No momento em que se constatou que a solução com mais impacto neste grande problema da sociedade de hoje, a solidão, são os contatos verdadeiros entre as pessoas, percebeu-se que existe uma relação com a arquitetura. É possível que a arquitetura não tenha um efeito direto, mas as opções arquitetónicas e de desenho urbano, pelas relações que estabelecem e promovem entre a dimensão privada, semiprivada e pública, podem favorecer as interações entre os moradores de um lugar e estabelecer as bases para construir algo de mais profundo.

A dissertação é uma chamada de atenção para a importância da arquitetura no tema da solidão, porque é no espaço físico que os contatos acontecem e podem ser propiciados. O espaço público neste sentido é fundamental e tem que ser de qualidade, pensado em termos da promoção de ligações e não por divisões e separações. O trabalho do arquitecto pode contribuir para segregar ou reunir, dispersar ou conectar.

Com esta dissertação compreendeu-se que a arquitetura não pode resolver por si só o problema da solidão, é preciso uma ação consequente e concentrada, interdisciplinar e política, sem a qual, as soluções não serão eficazes. Não é com base apenas no espaço que se consegue resolver os problemas, é importante uma ação que aborde em conjunto a morfologia espacial e social dos lugares, sob pena de não se darem respostas oportunas e eficazes.

A entreajuda e o sentido de comunidade devem ser promovidos, restabelecidos (onde se possam ter-se perdido) e reforçados. À arquitetura cabe seguramente um papel na promoção de circunstâncias propiciadoras destes valores, contribuindo para a promoção de confiança, bem-estar e conforto.

Concluímos o nosso percurso com as palavras de Michael Foucault:

O Corpo é o ponto zero do mundo; onde as ruas e os espaços se cruzam, o corpo não está em lugar nenhum: está no centro do mundo este pequeno núcleo utópico a partir do qual sonho, falo, avanço, imagino, percebo as coisas no lugar delas e também as nego através do poder infinito das utopias que imagino.
O meu corpo é como a cidade do sol, não tem lugar, mas é a partir dele que nascem e irradiam todos os lugares possíveis, reais e utópicos[1].

É o ser humano e a sua relação com o espaço o real protagonista do trabalho, porque é a partir da pequena grande arquitetura do corpo que estabelecemos relações com o mundo exterior, o vemos, o sentimos.

Pensar numa arquitetura mais social e humana é, portanto, escutar um pouco mais dentro de nós mesmos e voltar a lembrar o que é importante e o que nos faz sentir bem e confortáveis. Pensar numa arquitetura mais social, é dar valor aos contatos, é criar lugares mais saudáveis e mais em harmonia com as nossas dinâmicas e necessidades humanas de vivência em comunidade.

[51] Michael Foucault, *Utopie Eterotopie*, Cronopio 2018.

Il corpo è il punto zero del mondo; laddove le vie e gli spazi si incrociano, il corpo non è da nessuna parte: è al centro del mondo questo piccolo nucleo utopico a partire dal quale sogno, parlo, procedo, immagino, percepisco le cose al loro posto e anche le nego attraverso il potere infinito delle utopie che immagino. Il mio corpo è come la Città del Sole, non ha luogo, ma è da lui che nascono e si irradiano tutti i luoghi possibili, reali o utopici.

Como te sentes? TENS-TE SENTIDO SÓ?

Bem, com tempo, mas só por estar rodeada de pessoas

Cansada

NA VERDADE QUERIA UM POUCO DE VERDADEIRA SOLIDÃO

Triste, perdido, sem objetivos, seguro, inseguro, não sei

SIM, MOMENTANEAMENTE, APESAR DE ESTAR A VIVER COM MAIS TRÊS PESSOAS

Sinto muita ansiedade, preciso de ar novo para o meu corpo

Constringida

SIM, POR NÃO PUDER PARTILHAR UM OLHAR OU UM ABRAÇO

Com flutuações de humor

SIM

FICAR NUMA CASA ONDE ESTÁS RODEADO DE ESTRANHOS É BASTANTE SOLITÁRIO

Sofro de disturbios alimentares e esta situação colocou-me numa situação difícil. Tenho mais tempo para pensar naquela coisa que em vez de me nutrir destrói-me: a comida

SINTO-ME SÓ NO QUOTIDIANO, NO CONTATO FÍSICO E DIRETO COM AS PESSOAS, MAS ESTA SENSAÇÃO FICA MAIS LEVE COM O PASSAR DO TEMPO

SIM

PRECISO DE ESTAR COM AMIGOS ESPECÍFICOS, COM QUEM POSSO TER CONVERSAS ESPECÍFICAS

FREQUENTEMENTE SINTO-ME SÓ, MAS NÃO PORQUE REALMENTE O ESTEJA

Não há uma maneira para exprimir o que é que sinto

SIM

SIM, ÀS VEZES. GOSTO DE ESTAR E FALAR COM PESSOAS, AMIGOS E FAMILIARES

Há momentos em que choro, choro até as lágrimas acabarem

ALGUMAS VEZES, QUANDO TENHO ANSIEDADE

Tanto cheia de esperança, como sem esperança nenhuma

SINTO-ME SOZINHA QUANDO NÃO TENHO OS MEUS FILHOS COMIGO

NÃO, SINTO-ME ATÉ OPRIMIDO DEMAIS

Sinto que depende muito do tempo. Fico mais triste com a chuva

Anexo

Histórias de isolamento

Durante os primeiros meses de isolamento, devido à declaração do estado de emergência pelo Covid-19, especificamente entre Março 2020 e Junho 2020, foram recolhidos de forma anónima alguns testemunhos através de uma chamada à participação nos *socials*. O objetivo desta iniciativa foi tentar perceber melhor os sentimentos que as pessoas estavam a experimentar, numa situação excecional como esta, onde todos nos encontrávamos numa condição de isolamento. Considerou-se pertinente disponibilizar este material, por ser sido relevante para o desenvolvimento do trabalho, mas também por testemunharem um evento histórico único.

Sinto-me impotente para com os outros, para com aqueles que estão a viver este período com um enorme sofrimento. Especificamente, estou a falar da minha avó, uma mulher de 84 anos, com patologias anteriores, isolada no seu apartamento. Tento ligar-lhe diariamente, embora de uma forma residual para a confortar da melhor forma, mas entre algumas anedotas juvenis e algumas aulas de culinária, percebo nela uma solidão tal que faço a minha própria. Gostaria de poder fazer mais por ela, mas os quilómetros de distância são suficientes para marcar um município diferente, e por isso continuo inerte.
Mulher, 21 anos, Itália.

Gosto de viajar, caminhar, descobrir novos lugares e novas realidades e, em vez disso, estou fechado em quatro paredes. Sinto-me deprimida e triste, estou com a minha família, mas não consigo comunicar. Conforta-me ir às compras, assim posso encontrar alguém. Mas agora até as pessoas que conheces estão trancadas em si mesmas e afastam-se rapidamente. Não é uma boa sensação, não é viver isto! Sinto falta do contacto, dos abraços e do aperto de mão, de um sorriso e de um olhar em serenidade. Sinto falta da minha filha que está no estrangeiro e não pode voltar. Espero que isto termine em breve!
Mulher, 54 anos, Itália, a morar com mais três pessoas.

Perdi o ritmo da minha vida. Estou a fazer muitas coisas, novos projetos, tarefas domésticas, cozinha, leitura, etc. O problema é que, ao contrário do que é habitual, não planeio tudo isto, mas faço-o à medida que vou, a granel, dependendo do que sinto que tenho de fazer/quero, fazer nessa altura. Não posso planear nada com o tempo, porque não sabendo o fim desta condição é claramente impossível fazê-lo. Alteram momentos de entusiasmo para com outros de tédio e cansaço, todos cada vez mais aguçados e estruturados, quase como no quotidiano anterior. Eu diria que está a tornar-se o novo normal.
Mulher, 27 anos, Itália, a viver com mais quatro pessoas.

Uso este tempo para fazer a minha tese, para estar com a minha família. Em geral, não sofro muito neste isolamento, mas sinto a falta de poder fazer algo de diferente, às vezes, de dar um passeio fora. Gostaria de sair sem medo de fazer algo errado ou ficar doente. Mas sei que é um período e vai passar.
Mulher, 25 anos, Itália, a viver com mais três pessoas.

Perdi o meu estágio profissional. Perdi o meu emprego. Os meus pais são velhos e não sabem comportar-se como pessoas normais: estão sempre fora de casa, a andar por aí, a brincar com a situação. O meu irmão está em teletrabalho, a estudar e a assistir às aulas em Zoom. Estou aqui. O meu diário é "cama-cozinha-computador-cozinha-computador-cama". Vi mais vídeos, mais séries, mais filmes do que nos últimos 10 anos. Estou com mais três pessoas sim, mas é como se estivesse sozinho, como se eu fosse um fantasma dentro da minha vida. Estou ansioso pelo fim deste momento terrível. Todos nós precisamos ficar um pouco sozinhos, ter o nosso tempo, mas até este ponto não, simplesmente não.
Homem, 23 anos, Portugal, a viver com mais três pessoas.

Estou cansada de estar sozinha e de não poder sair, mas sei que está certo. Estou bem comigo mesma, por isso mantenho-me sempre ocupada de alguma forma. Felizmente há tecnologia e posso ouvir os meus parentes e amigos. Formei-me sozinha em casa e iniciei o meu mestrado *online* sempre sozinha. Acho tudo muito estranho, mas tento encontrar o bem na situação sabendo que quando acabar vou pensar de novo em tudo e vou ter uma visão mais clara.
Mulher, 21 anos, Itália, a viver sozinha.

Sou mãe de dois uma Eva de 12 anos e um Leonardo de 14 meses. Vivemos num t3 sem varanda no centro da cidade do Porto, a diferença de idades dos miúdos permite que tenha duas realidades completamente distintas por parte de cada um dos meus filhos! O meu homem é filho de agricultor e neste momento esta a adaptar-se a nova realidade a entregar cabazes de legumes frescos substituindo a anterior venda de mini legumes á alta restauração e hotéis pois esses clientes já não estão abertos! A realidade entranha-se a cada dia que passa, mas sempre e cada vez mais se estranha!! Não me sinto capaz de continuar muito tempo com estes ritmos e com estes rituais tristes de isolamento e sobrevivência sem destino á vista! Quero que isto acabe rápido tenho saudades das coisas simples: respirar ar da rua, e ir ao teatro e ao parque com os miúdos! Quero meditar e poder ir visitar a minha avó e resto da família. E não, não vamos ficar todos bem, mas havemos de sobreviver.
Mulher, 38 anos, Portugal, a viver com mais três pessoas.

Vivo em autoisolamento há seis anos, depois de ter entrado no programa de doutoramento em Portugal. Sempre em casa a escrever, uma situação louca. O COVID-19 chegou no fim, por isso nada mudou para mim. Os estudos de doutoramento podem ser muito depressivos.
Homem, 40 anos, Brasil, a viver sozinho.

Voltei a Mântua para escrever a tese, e esta cidade, que por muito tempo tem sido a minha salvação, tornou-se agora uma espécie de prisão. Deixe-me explicar, não estou ligada às minhas origens de uma forma mórbida, não preciso de ir para casa semanalmente. Mas quando a pandemia irrompeu no final de Fevereiro, a minha família estava no meio do contágio e eu não podia ir para casa: a minha mãe hospitalizada, o meu pai pôs-se em quarentena porque ele estava com sintomas e a minha avó também. Confiamos na comunidade em que vivem e nas pessoas que se disponibilizaram para nos ajudar. Não podia fazer nada se não esperar. A minha mãe tinha levado o vírus para casa do trabalho, sendo enfermeira, era fácil ver de onde vinha. Num mês a situação mudou, estou entre as pessoas sortudas em que, se existe um Deus, fez com que a minha família superasse a doença, mas como sou realista agradeço aos médicos os medicamentos experimentais que imediatamente prescreveram à minha mãe e garantiram que isso não agravasse a situação. Ontem ela voltou para o trabalho e uma colega dela enviou-me a fotografia dela, emagreceu 10 kg, olhos cansados, mas debaixo dos dispositivos de segurança podes ver que eles estão a sorrir porque ela queria voltar, ela queria voltar para ajudar. É a primeira fotografia que vejo dela num mês, apesar da chamada de vídeo todos os dias. Mas nunca como agora quereria abraçá-la para lhe dizer o quanto estou orgulhosa dela. Por isso, quando as fronteiras reabrirem e eu puder ir para casa, não me importo se não me puder formar em Junho, porque é verdade que as prioridades mudam e eu quero esse abraço mais do que os sacrifícios de uma vida inteira.
Mulher, 28 anos, Itália.

Estou de licença de maternidade, neste período eu teria estado em casa de qualquer maneira, mas a gestão da situação está a tornar-se pesada, tanto para a gestão da criança em casa (sair ajuda muito), mas também para as múltiplas preocupações para aqueles que se movem, para o nosso trabalho futuro, para o apoio que me veio a faltar porque em tudo isto foi adicionada à doença de um parente, que deve ser gerido e acompanhado. É uma pena, porque não podemos estar ao seu lado como gostaríamos. Se nos sentirmos sós, talvez ele seja mais do que nós.
Mulher, 29 anos, Itália.

Estava a viver em Milão quando o vírus apareceu. O meu ritmo e estilo de vida eram uma corrida sem fim. Agora que estou a pensar nisso, pergunto-me como poderia fazer tudo. Estava à beira da exaustão física e mental. Esta tragédia mundial aliviou-me, e a combinação destas palavras é quase assustadora. Agora que estou de quarentena há um mês, estou em casa com a minha família. Todos os dias, às 11h00, no meu bairro passa uma viatura do Município a dizer no megafone a seguinte frase: "ATENÇÃO, o número de doentes aumenta todos os dias, respeita o trabalho de todos os profissionais de saúde, FIQUEM EM CASA!" As ruas estão vazias, só há árvores, pássaros e o céu. Uma paisagem que te faz tremer.
Mulher, 24, Itália, a viver com mais seis pessoas.

Gosto muito de cantar e é como uma terapia para mim e nos últimos dias tem sido muito difícil consegui-lo, pois, a minha família está em teletrabalho e o prédio é muito antigo, não tendo qualquer tipo de isolamento acústico. Ao mesmo tempo não consigo ter o silêncio que também necessito para outras atividades, como estudar ou ler.
Mulher, 23 anos, Portugal, a morar com mais duas pessoas.

Ainda estava no Porto, quando a situação do Covid-19 se tornou mais séria. E estava a ficar muito deprimido, porque nessa altura estava completamente sozinho em casa (apesar de partilhar a casa com mais três colegas, todos nós tínhamos o hábito de ficar cada um no seu quarto). Comecei a dar muito mais valor aos encontros na cozinha, nas horas das refeições, e da varanda, nas horas dos cigarros. No entanto, não sentia que não era suficiente e, depois de passar duas semanas de quarentena, sem qualquer sintoma, decidi fugir para a casa dos meus pais. Aqui, também acabo por ficar muito tempo sozinho, dentro do meu quarto. Mas, quando estamos na nossa verdadeira casa, a solidão torna-se muito mais leve, até agradável por vezes. E eu sempre gostei de ter tempo para estar sozinho. Mas também gosto de poder estar com outras pessoas quando quero, e esse tem sido o maior problema deste isolamento: deixou de ser uma vontade e passou a obrigação.
Homem, 23 anos, Portugal, a morar com mais três pessoas.

Sempre fui o tipo de pessoa que gosta de estar rodeada de pessoas. Talvez porque nasci numa família numerosa e desde cedo todas as oportunidades eram boas para estar em companhia. Talvez por ter tido duas irmãs nunca estive sozinha. Toda a minha vida foi uma tentativa de ser aceite, de fazer parte de algo, de um grupo de amigos, de uma equipa. Sempre invejei tanto as pessoas com estes grandes grupos de amigos, onde apesar de tudo nunca estiveste sozinho, porque haveria sempre alguém. Ao fazê-lo, porém, apercebi-me, com o tempo, que estava tão ligada a esta fobia de estar sozinha que estava a rodear-me a pessoas que, de facto, no futuro talvez não quisesse ver ao meu lado. Comecei a viver na lógica do "melhor que nada" vindo a sentir uma profunda sensação de solidão mesmo entre as pessoas. Sempre me senti incapaz de viver a solidão, sempre pensei, "mas o que é que as pessoas fazem quando estão sozinhas?" Eu sempre estive entediada nestas situações. Mas agora quero tentar trabalhar arduamente para tornar esta solidão um pouco menos dolorosa do que o habitual, tentando experimentá-la com um pouco mais de consciência. Porque, por tanto quanto sei, não estou sozinha e provavelmente o sentir-me assim reflete apenas uma falta que não pode ser preenchida pelas pessoas à minha volta, mas apenas por um trabalho constante sobre a mim mesma.
Mulher, 22 anos, Itália, a morar com mais três pessoas.

Sofro de distúrbios alimentares. Esta quarentena pressionou-me. Sem trabalhar a minha mente está menos ocupada e, portanto, tem mais tempo para pensar. Pensar naquela coisa que em vez de me alimentar destrói-me: a comida. À noite vou para a cama já a pensar no que vou comer no dia seguinte, o que pode ser mais ou menos calórico. Vivo uma vida cheia de restrições, números e medos. Viver com toda a família não ajuda a combatê-los, porque aqueles que não sentem esta dor na sua própria pele nunca entenderão, e nunca saberão comportar-se. Apesar disso, posso, ao mesmo tempo, dedicar-me a todas aquelas coisas que não podiam ser feitas no dia-a-dia normal, concentrar-me nos objetivos que quero atingir e nas melhores escolhas possíveis para voltar a viver com mais serenidade.
Mulher, 24 anos, Itália, a morar com mais três pessoas.

Sempre continuei a trabalhar neste período, diretamente na loja, onde ainda posso partilhar algo com os meus colegas que, por sua vez, partilham comigo. A vida em casa é agradável já que até agora nunca houve a oportunidade de ter tempo para si mesmo sem ter que desistir de mais nada. Finalmente as corridas desesperadas acabaram, as pessoas são amigáveis e sociáveis. A relação com a pessoa com quem vivo fortaleceu-se muito e estou feliz e orgulhoso disso, uma vez que também pode evoluir de forma negativa. Este é também um teste para se reinventar mesmo em tempos de desconhecimento e falta de disponibilidade económica e de compreender quem somos e gostaríamos de ser; poderia ser para muitos um novo começo, um impulso para recomeçar com diferentes conhecimentos e prioridades, eliminar o supérfluo e criar uma sociedade concreta e não "o povo".
Homem, 30, Itália, a viver com mais uma pessoa.

Nos primeiros dez dias fiz muitas coisas que estavam inacabadas. Senti-me aliviada pelo tempo livre disponível. Depois apercebi-me lentamente que estava a usar o meu telemóvel para me manter em contacto com o mundo exterior. Agora percebo que a mente está a fechar-se e gostaria de atirar o meu telemóvel pela janela. Tornei-me obsessiva com a limpeza. Se não estiver tudo limpo primeiro, não me sento e leio. Chamo a algumas pessoas todos os dias para manter-me em contacto com o mundo exterior. Hoje percebo que, na verdade, quem vive sozinha sou eu, eles têm um membro da família em casa para conversar, e isso faz-me sorrir. Cheguei à fase fácil de rasgar. Felizmente tenho as minhas práticas holísticas para me apoiar, um cachorrinho e um gatinho para me fazer companhia.
Mulher, 58 anos, Itália, a morar sozinha.

Sinto-me sozinha por estar perto dos amigos e dos amores, sem os poder ver. Estar sozinho e em isolamento é muito pessoal e penso que evidencia muito as diferenças de personalidade. Estamos todos a lidar com o isolamento de maneiras muito diferentes, sinto alguma incompreensão. Apaixonei-me por uma rapariga mesmo antes de entrar em quarentena. Em isolamento é complicado. Estamos a 20 minutos de distância uma da outra, mas só podemos deixar o tempo passar e tentar compensar com mensagens e chamadas. Agora tudo são sentimentos e memórias. Num dia passo por todos os sentimentos e à noite é sempre saudades. Tanto recupero histórias de infância que não me lembrava a meio do banho ou enquanto como o pequeno almoço, quanto passo noites a conversar sobre memórias vividas em conjunto, dissecando as perspectivas que cada uma tem dela. Mas sinto que ganhei uma nova clareza sobre quem sou e quero ser. Todas as pessoas que conheço estão bem e saudáveis, por agora. Há coisas boas. E sei que tenho sorte.
Mulher, 22 anos, Portugal, a viver com mais duas pessoas.

Não me sinto só, porque felizmente partilho este período de isolamento com os meus colegas de casa e estamos todos na mesma situação. Mas sinto-me longe, porque estou tão distante de casa e da minha família, e não sei quando tenho a possibilidade de voltar. Sinto-me longe dos meus amigos que estou habituada a ver a toda a hora e sinto-me longe da realidade a que estava habituada até agora. Estou a viver fora de casa e no estrangeiro há dez anos, mas desta vez é a primeira que não sei quando poderei voltar a ver a minha família novamente. Sempre soube quando voltar para casa então cada período vivido longe, era limitado. A incerteza que estou a experimentar neste momento faz-me sofrer.
Mulher, 27 anos, estrangeira em Portugal, a morar com mais três pessoas.

Vivo sozinha com os meus filhos, mas nem sempre os tenho comigo, sendo separada. Este período, infelizmente, levou-me a mim e à minha namorada a separarmo-nos. Quando estou com crianças, não consigo pensar porque te enchem de coisas para fazer. Mas, quando estou sozinha, sinto-me perdida e a solidão às vezes é má porque todos gostam de ter alguém que realmente te ama! Estou a aprender a apreciar as pequenas coisas, a natureza, o tempo que normalmente não tenho. Estou a começar a saber mais sobre mim e realmente a entender as pessoas a mim próximas. Espero que os hábitos e a normalidade voltam sim, mas quando tudo acabar teremos mudado!
Mulher, 27 anos, Itália, a viver com mais três pessoas.

Tenho falta de três pessoas em particular neste momento. E sinto-me impotente em cada uma destas relações. A primeira pessoa é o meu avô, que eu saudei pela última vez no início de Março. Depois de ser levado para o hospital por uma isquemia, não podia ir despedir-me. Morreu sozinho no hospital, uma semana depois de fazer 90 anos. E é terrível porque queria estar perto dele, apertar-lhe a mão, e não consegui. Pode ter-se sentido abandonado sem entender o porquê. Faz-me sofrer imenso esta coisa. A segunda pessoa de quem sinto falta é do meu namorado, por quem estou apaixonado por esse amor puro, mas com quem estava a passar um mau bocado antes de tudo começar. E receio que esta distância não seja boa para a nossa relação, apesar de ter sido um momento para nos desligarmos e refletirmos. A terceira pessoa de quem sinto falta é de um querido amigo, que vive com a namorada que não tolera a nossa relação. Já nem consigo falar com ele porque não há espaço para estar ao telefone em privado para eles. Não sei como está, não sei o que está a fazer. É como se tudo estivesse suspenso no ar, e quem sabe o que vai mudar a seguir entre nós. Será que seremos pessoas novas?
Mulher, 23, Itália, a viver com mais três pessoas.

Para mim o mais estranho de tudo isso é a passagem do tempo e a necessidade das coisas muito simples da vida. Não acredito nas saudades que tenho de poder viajar no autocarro ou de caminhar por um parque, das reuniões com amigos, de sair a dançar. Sinto o meu corpo pesado por ficar tanto tempo em a casa e sinto a minha cabeça distraída pelas muitas informações. Há muito a acontecer, mas parece tudo muito abstrato e quase como se fosse um conto fantasioso.
Mulher, 24 anos, Chile, a viver com mais quatro pessoas.

Estou fechada em casa com o meu marido há cerca de três semanas. Nesse período perdi a viagem para visitar os meus pais, que vivem em França, e já não os vejo desde a altura do Natal. Com sorte irei voltar a estar com eles no verão. Fiz anos no final do mês de março, e não pude festejar nem com a família e nem com os meus amigos, como era habitual. Compreendo que ainda assim me encontro numa situação privilegiada, pois tanto eu como a minha família estamos resguardados nas nossas casas e com saúde.
Mulher, 31 anos, Portugal, a viver com mais uma pessoa.

Saí de casa há uns anos por razões de estudo e nos últimos dois anos comecei a viver com o meu namorado. Escolhemos regressar a casa estes meses de quarentena porque, em comparação com a metrópole em que vivemos, a campanha, a natureza e a primavera, ter-nos-iam permitido viver melhor este momento. Sinto muito a falta dele e da nossa rotina, mas não pensei que vivesse tão bem comigo e com a minha família esta experiência. O que vou tirar deste período é a gratidão pela bela família que tenho e a consciência de que dentro de mim há todos os recursos que preciso para enfrentar a qualquer momento de limite que me possa ser imposto por condições externas.
Mulher, 25 anos, Itália, a viver com mais quatro pessoas.

Quando este período começou, senti-me encurralada e, como provavelmente tantas pessoas, tive medo de ficar sozinha durante tanto tempo. Foi provavelmente por causa da memória insistente daqueles fins de semana em que ficava em Milão e passava os domingos em casa com saudades daquelas emoções e sensações que senti a faltar na minha vida e que queria muito em vez disso. Não gostava de domingos. Por isso, comecei a viver a quarentena com o passo pesado e impaciente para perceber se devo mudar-me e regressar a Pádua, perguntando-me onde estaria melhor e quando poderia começar o estágio de que tanto sinto falta. Estava zangada. Com a situação surreal que tinha sido criada e comigo mesma, porque já previa esse sentimento amargo e familiar que a solidão sempre me trouxe e que nunca aceitei. Estava preocupada com as pessoas de quem mais gosto, as mais frágeis e que tenho medo de perder. Acima de tudo, tinha medo de perdê-los sem poder cumprimentá-los. No final, foi uma surpresa. Com a proibição de viajar a aumentar, o sol começa a ser uma confirmação silenciosa na maioria dos dias, Redescobri-me. Sabia que era independente porque vivo sozinha há muitos anos, mas o que ainda me faltava era tomar esta autonomia com um sorriso, não como uma doença para ser curada, que tive de remediar, mas como força. Claro que não são só rosas e flores, ainda há momentos não, como é humano, mas o que tenho a dizer olhando para os dias passados e os que faltam é "Finalmente eu".
Mulher, 24 anos, Itália, a viver sozinha.

Quando estás ocupada e fora de casa o tempo todo não reparas como estás desconetada do resto da família. Estive a fugir deste sentimento durante muito tempo. Sentar-se em casa sabendo que há pessoas que são completamente estranhos é muito solitário. Não é nada excitante. Estava a pensar se devia continuar a estudar e eventualmente decidi ficar. Todos que conheço estão a salvo, por isso estou muito feliz e com sorte. Estou presa em casa no meu quarto. Estou um pouco desapontada com grandes planos para este verão e tive que cancelar tudo, mas contudo isto não é um grande problema. Para ser honesta, depois de um mês de quarentena, estou bem e passar mais tempo comigo mesma era o que precisava para a minha saúde mental.
Mulher, 23 anos, Polónia, a viver com mais três pessoas.

Não tenho muitos amigos aqui. Mudei-me para cá há umas semanas, pouco antes do Corona se tornar sério na Europa. Mudei-me para longe de casa para esta cidade onde passei uma parte da minha infância. O objetivo era experimentar a vida aqui como adulto e tive de crescer depressa nas últimas semanas. Desde sair de casa dos meus pais até encontrar um novo lugar para ficar o mais rápido possível, porque o meu colega de quarto anterior está no grupo de risco - através de Corona sou confrontado com muitos desafios inesperados. Tudo acaba diferente do esperado, mas estou a tentar tirar o melhor partido da situação. É um pouco como uma aventura num livro.
Mulher, 21 anos, Suécia, a viver com mais uma pessoa.

Existem e vão sempre existir momentos menos bons na vida, no entanto teremos de saber conviver com eles. Hoje é o covid-19 que chegou para todos, mas ele já chegava para outras famílias muito antes mesmo não sendo esta pandemia. Existem pessoas que vivem isoladas todos os dias, com dificuldades, que não podem sair de casa. Falo do cancro e de outras doenças que afetam milhares de famílias no mundo inteiro, e estas pessoas não puderam nem podem parar. Porque a vida de alguém depende delas. E esta pandemia está a unir ainda mais as pessoas, mas também deve alerta-nos que agora aquilo por que todos passamos, às famílias que o passam mesmo quando nós não sentimos. E será muito bom, que quando tudo isto passar, nos esqueçamos da pandemia, e do sofrimento, mas não nos esquecemos dessas pessoas que a estavam a viver ainda antes de ela chegar e a vão continuar a viver mesmo quando ela for embora. Não nos esqueçamos delas!
Mulher, 22 anos, Portugal, a viver com mais uma pessoa.

Durante o dia posso organizar bem o meu tempo e dar um passeio lá fora, mas as noites são todas iguais e muito aborrecidas em casa.
Homem, 26 anos, Alemanha, a viver com mais uma pessoa.

Sinto-me só no dia-a-dia, no contacto direto e físico com as pessoas, mas este sentimento está lentamente a desaparecer com a passagem do tempo. Por outro lado, foi surpreendente perceber o quanto a tecnologia gerou um toque espetacular de "falsa proximidade". A situação absurda que todos vivemos levou-me a mudar o meu ponto de vista sobre muitas coisas e a reavaliar a óbvia de muitas outras. Acho que vivo uma experiência que me leva, de livre vontade ou não, a viver comigo mesmo, como se eu fosse uma colega de quarto do meu ser. Muitas vezes tenho a perceção de viver um momento histórico, um momento de total lentidão, um período de espera infinita, como se estivéssemos todos suspensos numa enorme fisga que cobra mais a cada dia até se libertar.
Mulher, 25 anos, estrangeira em Portugal, a viver sozinha.

No início deste período, fiquei assustada, angustiada e incrédula. Pensei em mim, amante de passeios ao ar livre e ar fresco, forçado a entrar numa sala. Numa sala não minha de verdade. Aterrorizado com os parênteses que a vida nos oferece, o facto de as situações acabarem e a ideia de ter de "esquecer", pensei em mim enganado pelo tempo. Estava a pensar em mim, impotente sobre o que estava a acontecer. Pensei em mim com preocupação e perguntei-me se algures poderia encontrar um guia "Como lidar com a quarentena em 10 passos". Então, à medida que os dias passavam, as nossas cabeças começaram a inundar-se de ansiedades, pensamentos, problemas sem solução, atitudes impacientes e deprimentes. Então comecei a perguntar-me qual era a verdadeira preocupação, o que as pessoas realmente tinham medo. E comecei a ver em mim e em todas as pessoas à minha volta um medo desproporcionado: o medo de estar consigo mesmo. Em seguida, começou uma mudança de perspetiva, e uma resignação inquieta: a quarentena não é mais do que uma corrente que mantém os pés de um recluso amarrados. Pode continuar a andar, mas com dificuldade. Uma vez removida a corrente, o recluso poderá andar livremente, mas estará sempre na prisão para o fazer. Uma vez que a quarentena esteja terminada todas as nossas preocupações estarão igualmente lá, os pensamentos da solidão o mesmo, os medos do abandono também, mas cada um de nós retomará a sua rotina da mesma forma que antes. Cada um de nós treme com o desejo de retomar a sua vida exatamente como era antes, sem dar a si mesmo a oportunidade de ficar visceralmente no que aconteceu. É isso que me causa uma enorme tristeza. A quarentena é uma lente. Permite-nos focar em sensações e medos que nunca tínhamos experimentado tão Intensamente. Uma lente que nos pode enriquecer, tornando-nos um pouco menos míopes.
Mulher, 23 anos, Itália, a viver com mais duas pessoas.

Desde o início da quarentena, tem sido muito difícil ficar presa. Há um ano, comecei a ter *flashbacks* diários de um evento traumático da minha infância e era impossível fazer nada durante as primeiras semanas de quarentena. Não consigo controlar este stress pós-traumático quando estou sempre presa sem distrações. E para alguém como eu que passou mais tempo lá fora do que dentro, o primeiro mês de quarentena foi complicado. As pessoas da minha família estão na linha da frente na luta contra o covid-19 e é difícil ignorar isso diariamente porque estão sobre-expostos ao vírus. Sentar-me à frente do computador todos os dias e ter dificuldade em controlar o meu sono é muito cansativo e o trabalho que temos de fazer para a universidade é muito cansativo. Odeio especialmente as citações de motivação, porque não funciona comigo ou com pessoas que têm uma condição psicológica e psiquiátrica degradada com o isolamento. Tive de reaprender a ter uma rotina em casa, mas há dias em que não consigo estudar ou ler nada, e sei que os meus estudos serão afetados porque os professores não são treinados em problemas de saúde mental dos alunos. Com o tempo, consegui aceitar o isolamento, mas continuo a ter insónias e problemas para dormir, os *flashbacks* são intermitentes e vêm sem aviso prévio. Com o isolamento, a minha terapia parou e terei de esperar para recomeçar. O futuro é assustador e a ansiedade é omnipresente, muitas pessoas estão a pensar em como sobreviver e é isso que me deixa mais triste apesar de tudo.
Mulher, 23 anos, estrangeira em Portugal, a viver com mais quatro pessoas.

Juntei-me à minha família na quarentena. Começou muito bem, começa sempre. Descambou, descamba sempre também. Adoramo-nos todos e gostamos de estar uns com os outros, mas todos tem personalidades muito fortes. Passar de uma vida sozinha e independente, onde eu estava com várias pessoas diferentes ao logo do dia para uma casa com 5 pessoas (e 2 animais) muito intensas não foi fácil. Não foi só partilhar umas férias, foi trabalhar o dia todo na mesma divisão onde está toda a gente. Os conflitos iniciais eram inevitáveis. Acho que agora a harmonia está reestabelecida outra vez. Portanto, não posso falar de solidão absoluta neste período, porque estou a viver o contrário, no entanto, tenho outros sentimentos. Faltam-me pessoas, não exclusivamente familiares/amigos, mas sinto falta de falar com pessoas que não me conhecem tão bem como a minha família. Como a nossa casa e meio isolada, de vez em quando passeio o meu cão, portanto não é a prisão física que me chateia, é as saudades de ouvir coisas que nunca ouvi de pessoas que não estão assim tão dentro do meu círculo mais próximo, e de dizer coisas que parecem ser novidade.
Mulher, 26 anos, Portugal, a viver com mais quatro pessoas.

FONTES BIBLIOGRÁFICAS

ABRANTES, Nuno, *A Requalificação dos Espaços Públicos nos Conjuntos de Habitação Económica no Porto,* Faculdade de Engenharia, Universidade do Porto, 2016

ASHER, François, *Novos princípios do urbanismo.* Lisboa: 2010.

BACHELARD, Gaston, *The poetics of space, the classic look at how we experience intimate places.* Boston: Bacon Press, 1994.

BAUMAN, Zygmunt, *La solitudine del cittadino globale* (trad. it. Giovanna Bettini). Milano, 2014.

BAUMAN, Zygmunt, *Modernità liquida.* Bari: Laterza, 2011.

BORJA, Jordi e MUXÍ, Zaida, *El espacio público: cidade e cidadania. Electa, Barcelona, 2003*

CACIOPPO, john t. e WILLIAM, patrick, *Loneliness: Human nature and the Need for Social Connections.* Chicago, 2008.

CALVINO, Italo, *le città invisibili,* Milano: Mondadori, 2016.

CARDOSO, Vasco, *bairros de casas económicas e grupos de moradias populares: o encontro de duas morfologias de padrão geométrico*. Cadernos curso de doutoramento em geografia, FLUP, Universidade do Porto, 2009.

CRAVO, Joana, *Habitação pública no Porto, intervir para requalificar*. Faculdade de engenheria, Universidade do Porto, 2014.

CUNHA, Manuela Ivone, *Criminalidade e segurança*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel Santos, 2019.

DIAS DE CARVALHO, Adalberto, OLIVEIRA, Josè Antònio e CARVALHO BAPTISTA, Isabel, *As cidades e os rostos da exclusão.* Porto: Universidade portuense/ educação social, 1999.

ELLARD, Colin, *A alma dos lugares- como a paisagem e o ambiente alteram o nosso comportamento e as nossas decisões.* Lisboa: Contraponto 1.ª edição Janeiro de 2019.

FOUCAULT, Michael, *Utopie Eterotopie***.** Cronopio, 2018.

JACOBS, Jane, *Morte e vida das grandes cidades.* São Paulo: Editora WMF Martins Fontes Ltda, 2009.

KOOLHAAS, Rem, *Junkspace,* Quodlibeth, 2006.

GEHL, Jan, *A vida entre edifícios, usando o espaço público*. Lisboa, 2017.

G.CORTÉS, Josè Miguel, *Politicas do espaço- Arquitetura, género e controle social.* São Paulo: Senac Editora, 2008.

LAMEIRA, Gisela e ROCHA, Luciana. *Mapa da Habitação, Guia para uma terminologia especifica em arquitetura habitacional apoiada pelo Estado em Portugal [1910-1974].* Faculdade de Arquitetura da Universidade do Porto, 2019.

LYNCH, Kevin, *L'immagine della città.* (trad. Gian Carlo Guarda) Venezia: Marsilio editori, 2018.

MARQUES, Sibila, *Discriminação da terceira idade.* Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2011.

MELTZER, Graham, *Sustainable Community, learning from the cohousing model*. Canada: Trafford, 2005.

PÁUL, Costança, RICOU Miguel e DIAS DE CARVALHO, Adalberto, *Terceira idade: uma questão para a educação social. Porto:* Universidade portuense/ educação social, 2002.

PEDROSO DE LIMA, Maria Luísa, *Nós e os outros, o poder dos laços sociais*. Fundação Francisco Manuel dos Santos, Lisboa, 2018.

PEREIRA, Virgílio Borges. *A habitação social na transformação da cidade. Sobre a génese e efeitos do "Plano de Melhoramentos para a cidade do Porto" de 1956* . Porto: Edições Afrontamento, 2016.
PORTAS, Nuno, *A habitação social, proposta para a metodologia da sua arquitectura,* FAUP publicações, Porto, 2004.
MCCARTER, Robert, *Aldo Van Eyck.* New Haven: Yale University Press, 2015.
SCOTT BROWN, Denise, VENTURI, Robert e IZENOUR, Steven, *Learning from Las Vegas*, MIT Press, Cambridge, 1972.
SPITZER, Manfred, *Connessi e isolati.* Milano, 2018.
VALENTE ROSA, Maria João, *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa.* Lisboa: Fundação Francisco Manuel Santos, 2012.

WEBSITES

Ageing Europe, *looking at the lives of older people in the eu,* 2019 edition. Disponível em: [https://ec.europa.eu/eurostat/en/web/products-statistical-books/-/KS-02-19-681]
AURELI, Pier Vittorio, *Less is enough.* Disponível em: [https://vimeo.com/80792002?fbclid=IwAR1aePvA7Q01Jw0L1mlpKPjLqqsk7R4qXp_WLfQCchm5cB2idqhwA8q3Ngg]
CACIOPPO, John, *La letalità della solitudine,* Ted talk, 9.10.2003. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=_0hxl03JoA0]
BORRET ,Kristiaan, On Domains: ThePublic, the Private and the Collective, OASE nº 54, Holanda, 2001. Disponível em: [https://www.oasejournal.nl/en/Issues/75/OnDomains#301]
Disability: higher risk of poverty or social exclusion. Disponível em: [https://ec.europa.eu/eurostat/en/web/products-eurostat-news/-/ddn-20210208-1]
Do Europeans feel lonely? Disponível em: [https://ec.europa.eu/eurostat/web/products--eurostat-news/-/DDN-20170628-1]
DOMUS SOCIAL, Porto. Habitação. Bairros. Disponível em: [http://www.domussocial.pt/bairros-lista]
DOMUS SOCIAL, Porto. Habitação. Caracterização sócio-económica e demográfica. Disponível em: [http://www.domussocial.pt/bairros/caracterizacao-socioeconomica-e-demografica-brigadas-e-pedidos-de-intervencao]
Falta pensar na habitação colaborativa como forma de resolver carências residenciais. Disponível em: [https://www.publico.pt/2019/02/21/economia/noticia/falta-pensar-habitacao-colaborativa-forma-resolver-carencias-habitacionais-1862897]
Harvard study. *Good genes are nice, but joy is better.* Disponível em: [https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to--live-a-healthy-and-happy-life/]
How lonely are Europeans? Disponível em: [https://ec.europa.eu/jrc/en/news/how-lonely--are-europeans]
KOBAYASHI, Minako, MORITA, Kumito, *Interactive programs with preschool children bring smiles and conversation to other adults: time-sampling study.* Acedido 9 de Novembro de 2018. Disponível em: [https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2318-13-111]
Life Dissatisfaction and Anxiety in COVID-19 pandemic. Disponível em: [https://ec.europa.eu/jrc/en/publication/life-dissatisfaction-and-anxiety-covid-19-pandemic]
Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: *systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies.* Disponivel em: [https://heart.bmj.com/content/102/13/1009]
Loneliness is at Epidemic Levels in America. Disponível em: [https://www.cigna.com/about-us/newsroom/studies-and-reports/combatting-loneliness/]
MORENO, Carlos, The 15 city minutes. Disponível em: [https://www.ted.com/talks/carlos_moreno_the_15_minute_city/transcript?language=it]
Pandemia: il 55% soffre di solitudine, disagio sempre più forte tra i giovani. Disponível em: [https://www.ilsole24ore.com/art/pandemia-55percento-soffre-solitudine-disagio-sempre-piu-forte-i-giovani-ADPDU0y?refresh_ce=1]
Urgent studies needed' into mental health impact of coronavirus.Disponível em: [https://www.theguardian.com/world/2020/apr/15/urgent-studies-needed-mental-health-coronavirus-lockdown]
WALDINGER, Robert. *What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness.* Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?time_continue=763&v=8KkKuTCFvzI&feature=emb_title]
World Health Organization, What is healthy ageing?. Acedido a 9 de Novembro de 2018. Disponível em: [http://www.who.int/ageing/healthy-ageing/en/]

CRÉDITOS DE IMAGENS

Parte I: silêncio

[1] Fotografia da autora
[2] Fotografia da autora
[3] https://www.pamono.eu/stories/nanda-vigo-through-the-looking-glass
[4] https://www.artribune.com/arti-visive/fotografia/2020/03/mostra-iic-parigi/attachment/gabriele-basilico-quarto-oggiaro-milano-1976-courtesy-fondazione-3m/
[5] https://www.pinterest.fr/pin/628393572819985 41/
[6] https://cultura.biografieonline.it/eleven-11-am-hopper/
[7] https://www.architonic.com/en/story/dominic-lutyens-back-to-the-future-100-years-of--the-bauhaus/20028702
[8] Fotografia da autora
[9] https://www.smartmusic.com/blog/piece-of-the-week-433-by-john-cage/
[10] https://vimeo.com/marinaabramovicinstitute
[11] https://thepassengertimes.com/2013/09/16/izima-kaoru/
[12] https://www.pinterest.it/pin/751045675334741765/?autologin=true
[13] https://www.moma.org/artists/7027#works
[14] https://www.moma.org/artists/7027#works
[15] https://www.moma.org/artists/7027#works
[16] https://www.moma.org/artists/7027#works
[17] https://bngrt.com/
[18] https://www.frammentirivista.it/golconda-magritte-analisi/
[19] https://slought.org/resources/power_fields
[20] https://divisare.com/projects/17032-kisho-kurokawa-architect-and-associa tes-fala--nakagin-capsule-tower-1972
[21] Fotografia da autora
[22] Fotografia encontrada no intagram
[23] http://socks-studio.com/2013/01/13/tango-by-zbigniew-rybczynski-1980/

Parte II: orquestra

[1] https://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/care-home-residents-pensioners-covid-social-distancing-b1722314.html
[2] https://www.telegraph.co.uk/news/2020/11/11/italy-could-heading-towards-new-national-lockdown-infections/
[3] publico.pt/2020/11/12/impar/noticia/norte-italia-ha-lar-onde-diaadia-voltou-abracos-seguranca-1938947
[4] https://www.lasicilia.it/news/sicilian-post/80720/giovanni-chiaramonte-e-la-sua-ultima-sicilia-la-fotografia-trasforma-l-istante-in-permanenza.html
[5] https://www.artwort.com/2017/04/11/speciali/cult/maria-lai-legarsi-alla-montagna/#jp--carousel-35008

[9] https://en.wikisource.org/wiki/Page:EB1911_-_Volume_01.djvu/44
[10] https://the-booklist.com/www.the-booklist.com//2015/02/riflessioni-in-sospeso-fra-roma.html
[11] https://www.metalocus.es/en/news/alison-and-peter-smithson-housing
[12] https://www.pinterest.it/pin/262264378274459582/

Parte III: sinfonia

[1] http://blogs.sjsu.edu/newsroom/2021/virginia-san-fratellos-teeter-totter-wall-earns-beazley-design-of-the-year-award/
[2] https://www.nybooks.com/articles/2019/09/26/olafur-eliasson-filling-eyes-sunshine/
[3] https://divisare.com/projects/326369-massimo-vitali-italian-cities
[4] SCOTT BROWN, DENISE, VENTURI, ROBERT E IZENOUR, STEVEN, Learning from Las Vegas, MIT Press, Cambridge, 1972.
[5] https://www.domusweb.it/en/art/2013/05/22/luigi_ghirri.html
[6] https://www.pinterest.com/pin/97531148151521219/
[7] KOOLHAAS, REM, Delirious New York, Electa, Milano, 2015.
[8] https://www.maisonbibelot.com/it/asta-0133/sestriere-di-castello-venezia-1979-gianni--bere.asp
[9] br/880648/bicho-teatrinho-e-fogo-roberto-cremascoli-plus-nicolo-galeazzi-plus-ivo-pocas-martins
[10] br/880648/bicho-teatrinho-e-fogo-roberto-cremascoli-plus-nicolo-galeazzi-plus-ivo-pocas-martins
[11] br/880648/bicho-teatrinho-e-fogo-roberto-cremascoli-plus-nicolo-galeazzi-plus-ivo-pocas-martins
[12] http://gisaweb.cm-porto.pt/units-of-description/documents/614646/?q=bairro+fonte+-da+moura+porto
[13] Fotografia da autora
[14] https://agendaculturalporto.org/o-porto-de-artur-pastor/
[15] Diagrama da autora
[16] Fotografia da autora
[17] Linha temporal da autora
[18] http://gisaweb.cm-porto.pt/units-of-description/documents/364271/?q=bairro+fonte+-da+moura+porto
[19] Desenho da autora
[20] Diagrama da autora
[21] Esquema da autora
[22] http://gisaweb.cm-porto.pt/units-of-description/documents/327900/?q=bairro+do+Regado
[23] http://gisaweb.cm-porto.pt/units-of-description/documents/614655/?q=bairro+da+fonte+da+moura
[24] http://gisaweb.cm-porto.pt/units-of-description/documents/614800/?q=bairro+fernao+de+magalhaes
[25] Fotografia da autora
[26] Desenho da autora
[27] Desenho da autora
[28] Desenho da autora
[29] Fotografia da autora
[30] Fotografia da autora
[31] Diagrama da autora com fotos da autora
[32] Fotografia da autora
[33] Diagrama da autora com fotos da autora
[34] Fotografia da autora
[35] Desenho da autora
[36] Desenho da autora
[37] Desenho da autora
[38] Fotografia da autora
[39] Fotografia da autora
[40] Diagrama da autora com fotos da autora
[41] Fotografia da autora
[42] Diagrama da autora com fotos da autora
[43] Fotografia da autora
[44] Desenho da autora
[45] Desenho da autora
[46] Desenho da autora
[47] Desenho da autora
[48] Fotografia da autora
[49] Fotografia da autora
[50] Diagrama da autora com fotos da autora
[51] Fotografia da autora
[52] Diagrama da autora com fotos da autora
[53] Fotografia da autora
[54] https://archleague.org/event/current-work-lacation-and-vassal/