U.PORTO

MESTRADO INTEGRADO

ARQUITETURA

A Dimensão Sensitiva na Perceção da Arquitetura: construção do espaço mental no campo não visual

Ana Margarida Regado Calheiros

M

2022

A DIMENSÃO SENSITIVA NA PERCEÇÃO DA ARQUITETURA

construção do espaço mental no campo não visual

Ana Margarida Regado Calheiros

U.PORTO

Dissertação de Mestrado Integrado em Arquitetura | 2022

Faculdade de Arquitetura da Universidade do Porto | Orientação da Professora Doutora Ana Catarina Neiva

Esta dissertação foi defendida em prova pública no dia 8 de novembro de 2022, perante um júri composto por:

Professor Doutor Nuno Valentim Rodrigues Lopes, na qualidade de presidente.
Professor Catedrático Rui Jorge Garcia Ramos, na qualidade de arguente.
Professora Doutora Ana Catarina Neiva, na qualidade de orientadora.

Foi-lhe atribuída a classificação final de 19 (dezanove) valores.

Nota Prévia:

A presente dissertação está redigida ao abrigo do Novo Acordo Ortográfico. As citações transcritas em português referentes a edições de língua não portuguesa, incluindo referentes, foram livremente traduzidas e/ou transcritas pela autora. A norma para apresentação das referências bibliográficas é American Psychological Association (APA) 7th edition.

Este documento está preparado para leitura digital, apresentando ligações interativas.

AGRADECIMENTOS

É infindável aquilo pelo qual posso agradecer. Fugindo entre adversidades, este percurso é marcado por todas as conquistas e instantes de felicidade diários, mesmo em momentos de exaustão ou fraqueza.

Aos meus colegas. Aos que desenharam por mim quando só sabia explicar através de palavras, aos que pernoitaram na faculdade com boa música, aos que me obrigaram a fazer pausas e descansar ao sol. Àqueles que me *invadiram* a casa que transformamos em atelier em tempo de pandemia, aos que tomaram decisões quando já não me sentia capaz, aos que perderam horas a fio a explicar-me aquilo que eu já devia saber. Em especial, à Eduarda, à Rita, à Mariana e ao João.

À Escola. Pelo caminho, pelos professores, pelas viagens. À professora Filipa, pela motivação e cuidado. Ao professor Rui, por me fazer pensar a arquitetura de outra forma. À professora Ana, pela partilha, amizade e empenho inabaláveis ao longo deste último ano.

Aos meus amigos. Aos que me fizeram vaguear o pensamento e me levaram no coração pela vida. Sobretudo, aos que moraram comigo e cuidaram de mim quando eu não o fazia, a Margarida e o Luís Diogo. À Margarida, ao José, ao Carlos, ao Tiago e ao Alexandre, por serem um *lugar* seguro para mim.

Acima de tudo, à minha família.

Ao meu pai, por fazer de mim melhor e por permitir que lhe provasse que este trajeto seria o certo, e que seria fantástico. À minha mãe, por sempre ter batalhado para me mostrar que eu era capaz de tudo.

À Filipa, por ser colo infinito, abraço apertado e a melhor conselheira. À João, pelas visitas ilimitadas, palavras dedicadas e conforto do coração. À Ju, pelos devaneios artísticos e corridas de câmera na mão, por cultivar o que gosto.

Ao Vito, por ser meu parceiro incondicional e fazer, sempre, que tudo pareça mais leve.

Aos meus avós, que sempre expectaram o melhor para mim, ainda que o mundo não tenha permitido que me vissem com o diploma.

A todos, por compreenderem e perdoarem as minhas ausências ao longo destes cinco anos.

Obrigada.

ABSTRACT

The way in which space is experienced is dependent on various consecutive stimuli, which can take effect both on a person's direct perception as well as on their field of memory. A person's spatial orientation is, in turn, a consequence of the reactions their body triggers and interprets, and it is kinesthesia that provides the necessary balance and bodily awareness to produce motion.

How then can space be defined in its multi-sensorial dimension? The body's confrontation with the constructed environment gives rise to several sensory reactions. However, the most impactful ones are consequent from visual stimuli, which in turn results in the supremacy of vision over the remaining senses.

With this confrontation between the spatial comprehension of the visual and non-visual worlds, an uneasiness arises. Blindness contrasts itself with the visual normative way of perceiving Architecture, by highlighting the importance of an idealised mental space. This space is composed as much by the direct interpretation of the world, as by the pre-existing memory, which underlines the relevance of sensorial complementarity in face of diverse stimuli and their consequent actions.

This study begins by systematically exposing the relevant knowledge in the field, and confronts it with experiences of everyday life, through an empirical method of qualitative analysis, which bases itself on an array of conducted personal interviews. The analysis is performed in regards to a singular condition - blindness - as well as for the broader universe of low vision, a common consequence of the natural ageing cycle.

In conjunction with the exposition of the multi-sensorial dimension of spatial comprehension, this investigation also contributes to sensibilize architecture students towards the underlying conditions of visual impairment and its consequences in Architectural design, through the conducted activity "Percurso às Escuras". The obtained results indicate a number of sensorial architectural questions to keep in mind during a project's design process, and emphasises the value of a participatory methodology and education through empirical means.

architecture | visual impairment | sensorial perception | memory

SUMÁRIO

O modo como se experiencia o espaço é dependente de estímulos consecutivos que atuam tanto na perceção direta como no campo da memória. A orientação de uma pessoa no espaço é consequente, por sua vez, das reações que o corpo desencadeia e interpreta, e é a cinestesia que permite o equilíbrio e consciência corporal necessários ao movimento.

Como se define, então, um espaço na sua dimensão multissensorial? O confronto corporal com o construído desencadeia diferentes reações sensitivas. No entanto, as mais impactantes são consequentes dos estímulos visuais, resultando numa supremacia da visão perante os restantes sentidos.

Surge uma inquietação relativa ao confronto entre a compreensão espacial do mundo visual e do não visual. A cegueira contrapõe o modo de perceção da Arquitetura do universo normo-visual, colocando em evidência a ideia de espaço mental. Esta é construída tanto por interpretação direta como pela memória, salientando a relevância da complementaridade sensorial na diversidade de estímulos e suas consequentes ações.

Este estudo parte de uma sistematização de conhecimento em confronto com experiências do quotidiano através de um método empírico de análise qualitativa, com recurso a entrevistas realizadas. A análise é feita desde uma condição singular - a cegueira - até um universo mais abrangente e consequente do ciclo natural de envelhecimento - a baixa visão.

Aliado à exposição da dimensão multissensorial na compreensão do espaço, esta investigação contribui para sensibilizar os estudantes de arquitetura relativamente às condições da deficiência visual e suas consequências na Arquitetura através da atividade "Percurso às Escuras". Os resultados obtidos indicam questões arquitetónicas sensitivas a ter em consideração no ato projetual e ressaltam o valor da metodologia participativa e do ensino através de métodos empíricos.

ÍNDICE

III Agradecimentos

IV Abstract

V Sumário

1 I | Tema e Objeto

3 II | Objetivos

4 III | Metodologia e Estrutura

7 A | DEFICIÊNCIA VISUAL, ARQUITETURA E A PERCEÇÃO MULTISSENSORIAL

9 A01 | A Deficiência Visual

15 A02 | Arquitetura e a Perceção Multissensorial

23 B | PERCEÇÃO ESPACIAL E HABITAR

27 B01 | Design Universal

34 B02 | Acessibilidade e Legislação

38 B03 | Apropriação do Espaço

39 Método de Análise Empírica

42 Resultados

55 Discussão e Conclusões

61 **C | PERCURSO ÀS ESCURAS**

63 C01 | Role Playing

65 C02 | Percurso às Escuras: Atividade Experimental

67 Método de Realização do “Percurso às Escuras”

70 Método de Análise Empírica

71 Resultados

74 Discussão e Conclusões

77 **D | REFLEXÃO**

79 D01 | Deliberações

82 D02 | Limitações e Estudos Futuros

83 D03 | Nota Final

87 IV | Bibliografia

92 V | Lista de Imagens

95 VI | Anexos

ÍNDICE DE ANEXOS

97 1 | Connections in Height: in between sensations

100 2 | Entrevista ACAPO - Delegação do Porto

106 3 | Entrevista IRIS Inclusiva

113 4 | Entrevista Carlos Mourão Pereira

123 5 | Estrevistas a indivíduos com Deficiência Visual

124 01 José

129 02 Luís

131 03 Paula

140 04 Maria

145 05 Marta

152 06 Marta

159 07 David

168 08 Carlos

175 09 Exércia

179 10 Aliu

186 11 Leonardo

194 12 Marta

200 13 José

206 14 Gabriel

221 6 | Inquérito Percurso às Escuras

231 7 | Registo Fotográfico Percurso às Escuras

I | TEMA E OBJETO

Experienciar o espaço é uma viagem. Experienciar o espaço é percorrer um caminho mentalmente apreendido que se forma e desvanece a cada passo num jogo entre a consciência e a subconsciência dos sentidos que originam a sua apropriação. No entanto, a singularidade de cada indivíduo implica que essa viagem seja diferente para todos.

As consequências de um pensamento inclusivo na disciplina da Arquitetura estão em constante mutação e desenvolvimento, partindo de uma consideração social e aliando-se às condições psíquicas e motoras inerentes a cada indivíduo (Case, 2008). Em Portugal, este processo vê-se marcado, no último século, por um percurso progressivo de preocupação com padrões de conforto, reajuste das prioridades e consciência de um aumento da esperança média de vida. Consequentemente, surge legislação que visa garantir as condições anteriormente referidas, especialmente associadas à acessibilidade.

Desta sensibilização parte a vontade de pensar a habitação de modo a adaptar-se a todas as fases da vida, potenciando um envelhecimento seguro no local a que cada indivíduo se acostuma a chamar casa. *Ageing in place* é um conceito que inclui, aquando do ato projetual, as condições inerentes ao envelhecimento e a possibilidade de adversidades na vida de cada pessoa. A inclusão de todos esses acontecimentos tem consequências no modo de habitar de cada indivíduo. Deste modo, desenhar a habitação considerando um momento estático da vida ou de um agregado familiar cristalizado torna-se inviável.

Reconhecendo o quanto a visão se destaca na perceção da arquitetura (Spence, 2020), num confronto direto entre o eu e o espaço, questiona-se a colocação deste sentido em supremacia perante os restantes, evidenciando a sua ausência. O designer Canadiano Bruce Mau (1959) refere que o ser humano permitiu a "dois dos campos sensitivos - visão e audição - dominar a imaginação. De facto, quando se relaciona com a cultura arquitetónica e design, cria-se e produz-se quase exclusivamente para um sentido. O visual." (Mau, 2018, p.20)

Instigar esta realidade passa por uma abordagem multissensorial, cuja compreensão se estende além do campo da neurociência. A multissensorialidade envolvida na apreensão de um espaço arquitetónico desdobra-se em sentidos com funções individuais, embora interligadas. A inibição de um único sentido afeta o modo geral de compreensão da envolvente. No entanto, essa ausência origina mecanismos alternativos de apropriação e entendimento.

Estima-se que, em 2015, existiam em Portugal cerca de 625000 pessoas com deficiência visual, das quais 35000 seriam cegas e aproximadamente 590000 teriam perda parcial de visão - amblíopes (Marques, 2018). Tendo como base a realidade em Portugal, nas suas dimensões sociais e legislativas, este trabalho integra uma interação com a ACAPO - Associação dos Cegos e Amblíopes de Portugal - e com a IRIS Inclusiva.

Identifica-se a degeneração da visão como uma condição comum no ciclo natural do envelhecimento, e o seu reconhecimento permite uma adaptação às condições em que a arquitetura da atualidade é projetada. Dados estatísticos revelam que 90% das pessoas com deficiência visual possuem idade igual ou superior a 65 anos (EBU) e, também em 2015, a Organização Mundial de Saúde partilhou dados que retratavam não só o aumento absoluto de pessoas acima dos 65 anos de idade, como também o crescimento da percentagem correspondente ao número de idosos (OMS, 2015). Para compreender de que modo a arquitetura pode contribuir para o enriquecimento da qualidade de vida dos indivíduos em condição de deficiência visual, utiliza-se como ponto de partida deste estudo o modo como se dá a apropriação do espaço por alguém cuja capacidade visual é reduzida.

Um indivíduo com deficiência visual desenvolve modos de perceção de um espaço alternativos à visão, bem como métodos de orientação nos quais a memória desempenha um papel fundamental. A construção mental de um lugar é marcada pelas interações, estímulos e reações com que cada pessoa é confrontada, apropriando-se do mesmo com quanto melhor o conhecer (Herssens, 2012). Assim, esta investigação centra-se, essencialmente, no estudo da perceção do espaço e adaptação da habitação incorporando as condições inerentes à deficiência visual.

Desta preocupação resulta uma análise e exposição do modo como cada indivíduo se apropria do espaço e o define no mundo arquitetónico do seu imaginário. É realizada uma atividade - Percurso às Escuras - que coloca os estudantes de arquitetura em confronto com uma realidade de ausência de visão, fomentando o pensamento e a consciencialização perante o assunto em causa. Assim, surge uma sensibilização com consequências nos seus modos de pensar a arquitetura, como se virá a expor.

II | OBJETIVOS

Objetiva-se desmitificar a condição singular da cegueira definindo e esclarecendo os seus modos - congénita ou adquirida - e seus graus - escuridão total, perceção da luz ou perceção de vultos.

Pretende-se revelar as características influentes na compreensão e perceção do espaço, os estímulos mais impactantes e as reações que desencadeiam, bem como estabelecer uma relação entre estes conceitos e a escala multissensorial.

A partir do pensamento de design universal, é pretendido expor realidades habitacionais de indivíduos cegos e as adaptações e recomendações dos mesmos, evidenciando possíveis melhorias para a inclusão e integração do acaso ou do processo de envelhecimento na arquitetura em contexto nacional.

Pretende-se fomentar o pensamento associado à acessibilidade e ao bem estar na habitação, que se relacionam com os tópicos anteriores no conceito de *ageing in place*.

Por fim, objetiva-se sensibilizar os estudantes de arquitetura para o habitar com défice de visão, através do "Percurso às Escuras", com a consciência que a degeneração da mesma é frequentemente consequência do ciclo de envelhecimento.

III | METODOLOGIA E ESTRUTURA

A presente investigação divide-se em três partes. Esta inicia-se com uma abordagem teórica, em que são tratadas publicações nacionais e internacionais, no campo da arquitetura, acessibilidade, legislação, psicologia e neurociência. Alia-se um trabalho empírico a esta componente teórica, que pressupõe a interação com pessoas que tenham relação com a deficiência visual: realizam-se entrevistas a cegos, indivíduos com baixa visão e instituições que se dedicam à deficiência visual. Por último, é realizada a atividade "Percurso às Escuras", no qual se simula a condição de cegueira com estudantes de arquitetura.

A primeira parte introduz noções relacionadas com a cegueira, a arquitetura e perceção multissensorial:

Primeiramente, é importante esclarecer a condição da cegueira, a baixa visão e as suas definições. Alguns dos tópicos abordados relacionam-se com o contexto social, os dados demográficos em Portugal e os meios de auxílio à mobilidade disponíveis.

De seguida, relaciona-se a arquitetura com a supremacia da visão, colocando em evidência a importância que lhe é atribuída. Faz-se, depois, uma reflexão em torno da perceção multissensorial. A apreensão do espaço arquitetónico está fortemente ligada com os sentidos e a diversidade de estímulos a que cada indivíduo é submetido, de modo que importa pensar as características, tanto sensitivas quanto neurológicas, que definem estes métodos de perceção. Os cinco sentidos comumente destacados - visão, tato, audição, olfato e paladar - relacionam-se com outros que serão, também, expostos, bem como a posição da dimensão corporal que os integra. Este estudo considera autores como Juhani Pallasmaa (1936) e Peter Zumthor (1943), na sua relação com a cinestesia e o toque, Fernando Távora (1923-2005) e a sua exposição de uma quarta dimensão para o entendimento da arquitetura, Steen Eiler Rasmussen (1898-1990) e a sua caracterização de experiências através de sensações e MacLachlan (1932-2020) na combinação das ideias anteriores com a fenomenologia.

A segunda parte explora uma metodologia participativa:

Começa-se por abordar os conceitos de Design Universal e *Ageing in Place*, expondo o contributo destas noções no campo da arquitetura. Importa compreender e clarificar o modo como se deve desconectar o termo incluir da noção de acrescentar, e vê-lo, ao invés, como uma descomplicação do existente (Araújo, 2018). Como referido anteriormente, a degeneração da visão está fortemente ligada ao envelhecimento, não representando, deste modo, uma condição isolada.

Seguidamente, debate-se a necessidade de repensar condições de acessibilidade e legislação para uma melhor adaptação e inclusão ao envelhecimento e à degradação da visão. Expõe-se algumas das principais dificuldades do quotidiano de indivíduos com cegueira ou baixa visão na sua relação com o espaço privado, a habitação.

O testemunho de Carlos Mourão Pereira, consequente de uma entrevista ao arquiteto [Carlos Mourão Pereira, transcrição completa da entrevista presente no Anexo 4], surge paralelamente à informação previamente referida. Esta perspetiva alia a experiência enquanto indivíduo cego ao conhecimento e sensibilidade enquanto especialista em arquitetura. A atividade profissional de Mourão Pereira destaca problemas da cidade e da habitação, tanto na tática urbanística quanto na arquitetónica. São dadas sugestões de resolução de problemas ao nível da habitação, visando uma melhoria na prática arquitetónica.

Por último, partindo de um ponto de vista normo-visual, analisam-se os principais atributos que possibilitam a compreensão de um espaço e captação de características definidoras do mesmo. Objetiva-se confrontar essa realidade com a do mundo não visual. Neste campo, estabelece-se o contacto com dois diferentes tipos de cegueira: congénita e adquirida e, ainda, com a baixa visão.

O estudo da mobilidade e métodos de orientação serve de base para a compreensão de como se forma um mapa mental do trajeto, através da perceção multissensorial. Importa ter a consciência que a perceção se diferencia por inúmeros fatores, dos quais é relevante referir, desde já, o facto de cada indivíduo ser diferente e dispor de memórias distintas. Apuram-se os modos de estruturação de um espaço mental, no campo das distâncias, escalas, limites, cheios e vazios.

Esta análise relaciona-se, também, com questões de orientação e adaptação das habitações à realidade não visual. É relevante deliberar sobre o modo como cada indivíduo se relaciona com o espaço e como se adapta ao mesmo - ou o adapta a si. Estas questões particulares do espaço privado ligam-se a noções de estética, conforto e bem estar, numa escala em que pequenas alterações podem contribuir para mudanças significativas na forma de habitar a longo prazo (Spence, 2020).

A recolha de informação relatada neste capítulo é consequência de uma metodologia participativa, realizando entrevistas a indivíduos com deficiência visual.

Todas as entrevistas foram gravadas e transcritas. Sucedeu-se uma análise qualitativa do conteúdo das entrevistas. Primeiro, focou-se na identificação de temas chave, sintetizando a informação para uma primeira explicitação. Estes temas originaram a divisão da análise em categorias, examinando cada uma cuidadosamente para identificar as propriedades que a caracterizam. No entanto, a relação entre categorias não é linear. Existem avanços e retrocessos neste processo, com uma constante readaptação da divisão e implementação da informação.

A escolha de uma metodologia participativa relaciona-se com os benefícios que possibilita a ambas as partes. Por um lado, a busca de informação direta por parte de indivíduos em circunstância de deficiência visual promove a sua participação no pensamento arquitetónico, fomentando a cidadania e a inclusão social. Por outro lado, também este contacto permite o desenvolvimento de uma opinião mais informada, que se traduz em mudanças nos modos de pensar e nas práticas arquitetónicas e sociais (Calheiros, Patrício & Bernardes, 2014).

A terceira parte pressupõe a consequência do estudo realizado:

Apoiando-se nos alicerces erguidos nos momentos precedentes da investigação, a parte final relata os resultados de uma atividade de sensibilização com estudantes de arquitetura, enquanto experimentação de possível método empírico de ensino e consciencialização.

Primeiro, apresentam-se casos de *role playing*, suas consequências ou problemáticas e modos de implementação em equipas ou métodos de trabalho e desenvolvimento individuais. De seguida, debate-se sobre a atividade realizada com a ACAPO, direcionada a estudantes de arquitetura. Com o exercício realizado, pessoas normo-visuais são confrontadas com a realidade da cegueira, numa ação de consciencialização e esclarecimento. Surge, assim, uma aproximação ao modo como a arquitetura é apreendida num contexto não visual. São evidenciadas lacunas e dificuldades, visando possíveis sugestões para estudos futuros.

Por último, a reflexão final sintetiza e salienta os contributos desta investigação a níveis de cultivo de pensamento e exposição de dados relevantes para o pensamento da habitação, bem como a pertinência de ações de sensibilização junto de estudantes de arquitetura enquanto método de aprendizagem. São apontadas limitações do trabalho, pontos em aberto e possíveis trajetos consequentes desta aproximação ao tema.

A | DEFICIÊNCIA VISUAL, ARQUITETURA E PERCEÇÃO MULTISSENSORIAL

Como referido no ponto anterior, o presente capítulo inicia-se com um esclarecimento relativo à condição da cegueira, à baixa visão e às suas definições. Alguns dos tópicos abordados relacionam-se com o contexto social, os dados demográficos em Portugal e os meios de auxílio à mobilidade disponíveis.

É evidenciada a supremacia da visão na relação com a arquitetura, contrapondo com uma reflexão em torno da perceção multissensorial. A apreensão do espaço arquitetónico está fortemente ligada com os sentidos e a diversidade de estímulos a que cada indivíduo é submetido, de modo que importa pensar as características, tanto sensitivas quanto neurológicas, que definem estes métodos de perceção.

Estas dimensões são, assim, exploradas na sua relação com as correntes arquitetónicas seguidamente referidas.

A01 | A DEFICIÊNCIA VISUAL

O posicionamento social dos indivíduos portadores de deficiência visual é, ainda, uma batalha em curso, cujos precedentes se revelam como uma História de preconceito e rejeição. A ausência de visão era comumente caracterizada como uma incapacidade que tinha como consequência a exclusão social. Embora este pensamento tenda a desvanecer-se, existem, ainda, inúmeros casos em que o afastamento entre os indivíduos portadores de deficiência visual e os normo-visuais se torna claro.

A cegueira era alvo de um paradigma em que a caracterização da pessoa enquanto incapaz e desabilitada para a inserção na sociedade era confrontada com o poder místico que alguns lhe atribuíam. Por consequência resulta um balanço entre o desprezo e a admiração ou o receio (Lira & Schlindwein, 2008). Em algumas circunstâncias, a falência do órgão visual levava à morte ou ao abandono.

No entanto, durante a Idade Média, os indivíduos com deficiência visual começaram a ser aceites e integrados em instituições de caridade, associando-se a asilos ou igrejas. Estas ações relacionavam-se com o crescimento e propagação do pensamento cristão, que apelava à inclusão de todos os cidadãos e ao seu direito de reconhecimento igualitário como "filhos de Deus" (Vieira, 2019).

Somente no século XIX é publicado um sistema de escrita e leitura para indivíduos com deficiência visual por Louis Braille (1809-1852) (AFB). O alfabeto Braille é um sistema de escrita tátil comumente escrito em papel relevo, constituído por 64 símbolos, em que cada um é formado a partir de um conjunto de seis pontos, aos quais se chama *sinal fundamental*. Este sistema surge com o objetivo de proporcionar um maior acesso ao conhecimento e à comunicação para indivíduos cegos, numa sequência de acontecimentos que revela um cuidado crescente para uma maior compreensão e integração na sociedade das pessoas com deficiência visual[1] (Crespo & Locução, 1991).

Com a informação prévia em consideração, importa agora compreender o que define a deficiência visual, desde a condição de amblíope à cegueira, e analisar os números estatísticos atuais desta realidade em Portugal. Como referido

1. As primeiras impressões em Braille, em Portugal, foram realizadas por Cândido Branco Rodrigues (1861-1926), no final do século XIX. Foi Branco Rodrigues o fundador e diretor do Instituto de Cegos de Lisboa, em 1900, bem como o fundador da instituição análoga no Porto. O Centro de Produção do Livro para o Cego foi a primeira imprensa Braille a ser constituída em Portugal, tendo-se mantido como única até 1990, data em que surgiu o Centro de Produção Braille da ACAPO e a partir da qual um maior número de publicações em diversas áreas de conhecimento passa a ser difundido.

anteriormente [Tema | Objeto], é estimado que, em 2015, existiam em Portugal cerca de 625000 pessoas com deficiência visual (correspondente a 6% da população), das quais 35 000 seriam cegas e aproximadamente 590 000 teriam perda parcial de visão - amblíopes (Marques, 2018).

Por sua vez, a Organização Mundial de Saúde previa que, em 2010, existiam na Europa mais de dois milhões de indivíduos cegos e aproximadamente vinte e quatro milhões de pessoas com perda parcial de visão (EBU).

De acordo com a ACAPO - Associação dos Cegos e Amblíopes de Portugal -, *Deficiência Visual* é o termo mais consensual e abrangente para referir pessoas cegas ou amblíopes, ou seja, indivíduos com "limitações visuais graves em termos gerais". Devido à proximidade entre os dois conceitos e, muitas vezes, a mínima diferença objetivamente física entre eles, este termo permite, também, uma descrição mais inclusiva da circunstância circunscrita a cada pessoa nesta condição. A cegueira representa a perda total ou quase total de visão, e é avaliada, segundo o Conselho Internacional de Oftalmologia, como correspondendo a um grau de visão abaixo de 5%. Por sua vez, *amblíope* é a palavra que caracteriza pessoas com baixa visão, ainda que esta seja uma generalização[2]. O conceito é utilizado com a sua noção abrangente, que corresponde a um grau de visão entre os 5% e os 30% (ACAPO).

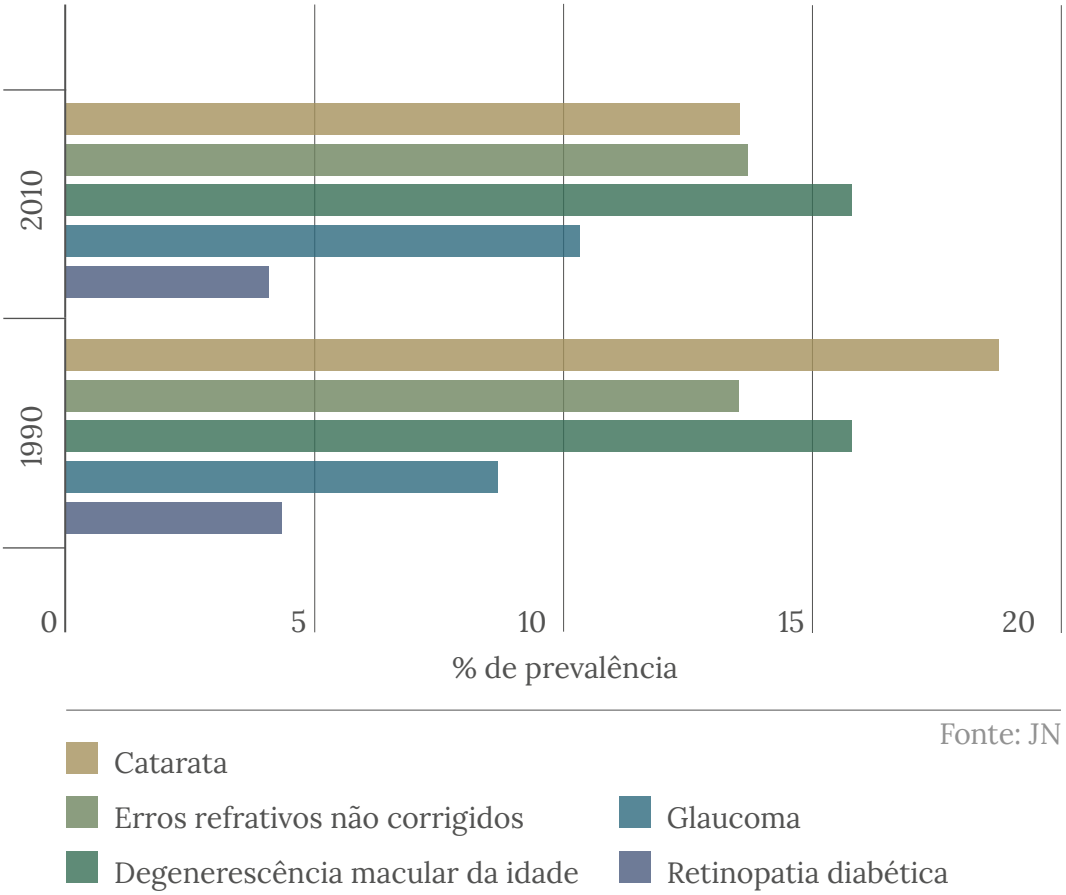
Dentro do campo da cegueira, esta divide-se, substancialmente, entre dois tipos: congénita, quando é de nascença ou quando o indivíduo cega muito novo, ou adquirida, quando surge durante a vida, numa fase em que o indivíduo já retém memórias visuais. No primeiro caso, não existe qualquer tipo de memória visual que auxilie o reconhecimento de um espaço, de modo que a sua perceção tem de se dar unicamente através de estímulos que em nada se associam a imagens. Por sua vez, um indivíduo com cegueira adquirida poderá possuir referências visuais para a construção mental de um espaço através da memória, mesmo após a cegueira, o que faz com que a perceção da arquitetura para estes dois grupos seja bastante distinta. Fatores como a idade em que uma pessoa perde a visão e o tempo decorrido desde esse acontecimento também são muito influentes no modo como a mesma se apropria do espaço.

Na maioria dos casos, indivíduos com deficiência visual possuem algum tipo de visão, embora em termos clínicos e nas suas questões de limitações sejam considerados cegos. Existe quem tenha perceção da luz, quem veja vultos, ou quem não tenha qualquer perceção visual. A fotofobia é, ainda, uma doença associada à cegueira na qual os indivíduos possuem alguma perceção visual na ausência de luz, mas a iluminação intensa - natural ou artificial - ofusca e provoca um efeito de perda de visão. Segundo a Sociedade Portuguesa de Oftalmologia, as três principais cau-

2. Na realidade, amblíope é um indivíduo que sofre de ambliopia, um enfraquecimento da visão sem lesões oculares, o que não englobaria todas as pessoas com baixa visão.

sas de cegueira em Portugal são: degenerescência macular ligada à idade (DMI), glaucoma e retinopatia diabética (ACAPO). Estes dados estatísticos demonstram que o envelhecimento está associado a um dos maiores fatores de cegueira, o que implica mudanças no modo de vida desses indivíduos e todos aqueles que com eles interagem. Como referido anteriormente [Tema | Objeto], dados estatísticos indicam que 90% das pessoas com deficiência visual possuem idade igual ou superior a 65 anos (EBU). Paula Costa, diretora da Delegação do Porto da ACAPO, refere, também, que o maior número de associados desta associação são indivíduos com idade mais avançada [Paula Costa, transcrição completa da entrevista presente no Anexo 2]. Tendo isto em consideração, importa relacionar as adaptações para a perda de visão às condições de acessibilidade inerentes ao envelhecimento.

Principais patologias conducentes à cegueira na Europa Ocidental



Fonte: JN

Quais são, então, as ferramentas que auxiliam a orientação e mobilidade de um indivíduo com deficiência visual?

A sistematização que se segue evidencia os meios disponíveis para a independência dos indivíduos com deficiência visual. Os dispositivos existentes para auxiliar a orientação dos mesmos são apresentados com a consciência de que a sinalização de trajetos e elementos prepara o indivíduo para uma mobilidade mais segura e assertiva. Por sua vez, existem diferentes modos de uma pessoa cega ser auxiliada nos seus percursos e no modo como se movimenta, explorados de seguida. A combinação destes elementos vem completar a informação consequente da perceção multissensorial de cada indivíduo. Deste modo, contribui para uma escolha de trajeto com informação mais completa, bem como a independência da pessoa com deficiência visual. Neste sentido, crescem as possibilidades de integração e inclusão dos indivíduos na sociedade.

O sistema Braille e o piso tátil são aqueles que mais se destacam no campo da orientação.

Um maior acesso à informação, consequente da utilização do sistema Braille, permite que o indivíduo com deficiência visual se oriente no espaço. Demonstra ser um elemento cuja integração na arquitetura poderá ajudar à sua compreensão e conexão entre espaços. Este sistema é aplicado em alguns exemplos de sinalética, possibilitando um maior sentido de apropriação consciente do espaço, e interligando-se com as noções de *wayfinding*. Este conceito une-se ao *human centered design* para desenvolver métodos guia que visam a intuição num processo de deslocação e percurso (Araújo, 2018).

Também o piso tátil integra este sistema de orientação, mas a sua utilização não é, ainda, muito difundida. Embora de importância significativa no espaço público ou comum, este auxílio à orientação não integra, em Portugal, um número elevado de percursos, devido à relativamente recente integração na legislação nacional. O Artigo 26º do Decreto-Lei 163/2006 de 8 de agosto prevê o uso de material de revestimento de textura diferente e cor contrastante com o restante piso na via pública para assinalar três situações – escadas, rampas e passagens de peões de superfície (Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social, 2006).

No entanto, esta regulamentação não pressupõe um guia de colocação deste dispositivo sendo, por isso, bastante disperso o modo de aplicação[3].



3. Para combater a falta de coerência entre a colocação de piso tátil, a ACAPO criou um documento com sugestões de aplicação dos perfis e disposição dos mesmos para as várias situações.

Imagem 01. Sinalização com indicação Braiile.

Por sua vez, em termos de mobilidade, importa considerar três possibilidades: a pessoa com deficiência ser guiada por outra pessoa, a utilização de uma bengala branca e o recurso a um cão guia. Complementares a estes auxiliares de movimento, existem ainda aplicações de mobilidade que descrevem o espaço.

Além destes recursos físicos, o indivíduo cego ou com baixa visão serve-se dos sentidos que possui para guiar a sua deslocação, e a repetição de percursos tem elevada importância para a construção e utilização de mapas mentais. Tanto a bengala branca como os cães guia são auxiliares de mobilidade que requerem a consciência do indivíduo perante a possibilidade de se colocar em situações de risco, com diferentes perigos associados para cada um.

A bengala branca permite o reconhecimento tátil de um percurso ou local, mas a sua utilização está dependente da análise momentânea de cada circuito, na impossibilidade de prever situações de risco. Por sua vez, o cão guia permite uma deslocação em que o indivíduo depende de uma análise do espaço que não a sua - a do cão - e optar por este meio de auxílio requer um trabalho de confiança e adaptação. Os cães guia são treinados para observarem o fluxo da área e possíveis obstáculos, tomando decisões, muitas vezes, alternativas ao comando do indivíduo com deficiência visual, afastando-se de potenciais riscos identificados [Paula, transcrição completa das entrevistas presente no Anexo 5]. Estas opções disponíveis para uma mobilidade independente requerem, sempre, um nível de confiança e controlo perante o desconhecido. São vários os obstáculos que podem surgir no circuito, ainda que seja um percurso memorizado, como é o caso de qualquer tipo de elemento móvel - carros, bicicletas, cadeiras, esplanadas.





Imagem 02. Deslocação com cão guia.

Imagem 03. Orientação através de piso tátil.

Como método de auxílio à movimentação, existem aplicações que descrevem o trajeto a percorrer. Desde aplicações de GPS universais - como o *Google Maps* - a outras direcionadas para guiar especificamente alguém com deficiência visual, descrevendo o que circunda a pessoa - como é o caso da *Lazarillo* -, são várias as opções disponíveis [Marta, Anexo 5].

Fora das habitações, a bengala branca, o cão guia ou a utilização de aplicações orientadoras são fundamentais para a mobilidade independente. Estas ferramentas permitem uma extensão do corpo do indivíduo com deficiência visual. O movimento e a perceção do espaço - ou, em grande escala, da cidade - são dependentes destes meios de auxílio, e caracterizam-se de modo diferente para cada pessoa.

No entanto, regra geral, dentro das habitações, indivíduos com deficiência visual não recorrem a estes auxílios, devido ao reconhecimento do espaço feito pela sua constante utilização e ao hábito da relação entre o corpo e o espaço. A reflexão desta investigação em torno da habitação entra na discussão de *ageing in place*, resultando num estudo consciente relativamente às valências proporcionadoras de uma experiência habitacional confortável. É a preocupação pelo bem estar que orienta este estudo para o espaço privado.

A02 | ARQUITETURA E A PERCEÇÃO MULTISSENSORIAL

A supremacia da visão tem-se manifestado de diferentes modos na arquitetura. Esta apoia-se na crença de que é mais importante por permitir um entendimento mais claro e direto relativamente ao mundo e à envolvente de cada indivíduo. Já os estudos realizados por Aristóteles[4] (384-322 a.C.) colocavam os sentidos no topo do modo como se dá o verdadeiro reconhecimento do mundo, com especial consideração pela visão, criando espaço para a descriminação consequente da sua ausência (Garcia, 2014). Carlos Mourão Pereira (1970) acredita que, desde então, os arquitetos tendem a apoiar-se fortemente nessa formulação filosófica, dando muita atenção a esta hierarquia que considerava o tato o sentido menos nobre [Carlos Mourão Pereira, Anexo 4]. No entanto, a dominância visual pode, também, ser justificada por fatores neurocientíficos, uma vez que existe uma parte do cérebro dedicada ao processamento da visão bastante superior do que acontece com os outros sentidos (Gallace, Ngo, Sulaitis, & Spence, 2012).

Percebendo a afirmação do visual na Conceção Arquitetónica, destacam-se os quatro períodos que correspondem a pensamentos distintos na relação da arquitetura com o espaço, o cheio e o vazio.

A Primeira Conceção Espacial, pela perspetiva de Sigfried Giedion (1888-1968), surge como consequência da evolução social e hierárquica, que inclui as grandes civilizações arcaicas. Nestas integram-se a civilização grega e a civilização egípcia. Esta fase é marcada por uma "revolução fundamental no campo da visão" que origina a supremacia da vertical e, por complementaridade, da horizontal (Giedion, 1997, p.491). Acreditava-se que os Deuses surgiam na forma e corpo humanos, interligando as suas proporções com dimensões do corpo do Homem. Esse controlo era feito, maioritariamente, com base no campo visual.

A Arquitetura destes períodos remete mais intensamente para uma relação entre volumes. Embora o templo grego revele um tratamento mais minucioso, a atenção concedida ao espaço interior era ainda pouca, relacionando-se com os seus percursores, os egípcios.

4. Aristóteles foi um filósofo grego, discípulo de Platão, que influenciou fortemente o desenvolvimento do pensamento filosófico da cultura ocidental nos mais diversos campos de estudo. Este autor defendia o conhecimento do mundo de um modo empírico, em que todos os sentidos serão necessários à sua compreensão, de modo que a exclusão de um - neste caso, a visão - não permitiria um conhecimento pleno. Esta deliberação alia-se àquela que é intitulada de intelecto puro, o conhecimento inerente a cada um.

A Grécia Antiga e a construção da Acrópole são marcadas por representarem um percurso traçado com consecutivas referências visuais. Esta ideia itinerante requer movimento, mas está associada a pontos de vista específicos para a compreensão espacial.

A Segunda Conceção Espacial associa-se às alterações ao pensamento arquitetónico do período Romano, em que o espaço interior se revela o foco principal. Para Giedion (1997), é com o Panteão e o seu imponente espaço interior oco que se assinala o começo deste pensamento.

A Terceira Conceção Espacial, por sua vez, relaciona-se maioritariamente com o interesse humano pela aparência física do espaço, intensificada com a invenção e exploração da perspetiva e da vontade de estabelecer pontos estáticos de imagens ideais. Filippo Brunelleschi (1377-1446) foi um dos pioneiros na utilização do desenho de perspetiva incorporado na arquitetura, e a disseminação desta prática deu-se rapidamente durante o Renascimento[5]. O efeito *Trompe l'oeil*[6] alia o desenho perspético à sua utilização no espaço, criando uma ilusão ótica que possibilita uma interpretação a três dimensões de uma superfície que, na realidade, possui apenas duas.

No século XIX, um mundo com quatro dimensões, em que a relação *espaço-tempo* é introduzida[7], vem trazer novos modos de entender a continuidade do todo. Esta noção alia-se à vontade de originar novas criações artísticas, e é neste século que surge uma nova forma de pensar as artes, que remete para o modo como os espaços, volumes e materiais podem existir para retratar sentimentos (Giedion, 1959).

Perante todos os acontecimentos que se seguiram à publicação de Giedon, propõe-se, neste momento, refletir em torno de uma possível Quarta Conceção Espacial.

O Período Moderno deu origem a novas dimensões na arquitetura, tanto numa vertente racional quanto numa vertente organicista. Pela visão de Le Corbusier (1887-1965), arquitetura é "um facto plástico para além do facto utilitário, é o jogo sábio, magnífico dos volumes banhados pela luz" (Corbusier, 2006, p.21). O arquiteto combina esta vontade estética com a sistematização da habitação, da qual resulta a máxima "a casa é uma máquina de habitar" (Corbusier, 2006, p.69).

Esta forte corrente racionalista é balançada com o organicismo de arquitetos como Frank Lloyd Wright (1867-1959) e Alvar Aalto (1898-1976), no qual está patente a ponderação da experiência do indivíduo aquando do ato de projetar. Aalto inclui nas suas divagações literárias a reflexão em torno da consciência de que os modos de agir são consequentes da apreensão de realidades circundantes que se materializam quase inconscientemente na atitute humana (Aalto, 1993).

5. Durante este período, os cinco sentidos - visão, audição, olfato, paladar e tato - formavam um sistema hierárquico em que a visão era destacada como o sentido do topo do sistema e o tato era considerado o mais baixo. "O sistema Renascentista dos sentidos era relacionado com a imagem do corpo cósmico: a visão estava correlacionada com o fogo e a luz, a audição com o ar, o olfato com o vapor, o sabor com a água e o tato com a terra" (Pallasmaa, 2012, p.18).

6. Conceito francês que se traduz para *enganar o olho*.

7. É Hermann Minkowski (1864-1909) quem, em 1908, introduz este conceito. Minkwoski era matemático e defendia que as noções de tempo e de espaço isoladas se dissipariam, pela necessidade de uma constante interação entre as mesmas para a compreensão do real.

Os pensamentos de Alvar Aalto importam para a presente investigação por se terem demonstrado pioneiros no modo de adaptação da arquitetura a circunstâncias singulares. Aalto afirma que, pela sua experiência pessoal em construções hospitalares e pelas reações físicas ou psicológicas dos doentes, foi-lhe possível retirar conclusões direcionadas à habitação. Quando projeta o Sanatório de tuberculose de Paimio, na Finlândia, este arquiteto destaca o facto de estar a desenhar um quarto para um ser humano doente, colocado horizontalmente, ao contrário do que é mais comum, que é o posicionamento vertical dos indivíduos. As implicações consequentes são variadas, como a escolha das cores, o posicionamento da iluminação natural ou artificial e a localização das fontes de ruído, como portas (Aalto, 1950).

Poder-se-á, então, classificar o cuidado crescente pelas experiências sensoriais e a preocupação por reações físicas e psicológicas como o moto de uma Quarta Conceção Espacial?

Através da Bauhaus, Walter Gropius (1883-1969) desenvolveu uma escola moderna de arquitetura e design, onde "novos métodos eram introduzidos para treinar os sentidos para um nível de atenção mais elevado quando comparado com outras escolas" (Rasmussen, 1964, p.176). O estímulo multissensorial é uma ação que, embora muitas vezes involuntária, possui uma presença constante no modo como cada indivíduo se movimenta e apropria do espaço. Importa clarificar, primeiro, aquilo que se define como espaço. Fernando Távora (2015) realça a generalização de espaço como o negativo ou molde das formas que os nossos olhos apreendem.





Imagens 04. 05. Sanatório de Paimio, Alvar Aalto.

Deste modo, *espaço* é o intervalo entre formas, ou o desenho do seu limite?

Intervalo e limite vivem de uma relação intrínseca. Parte-se, então, da sua conexão para a definição espacial. Entre estas duas definições acontece toda a ação que resulta na apreensão do que é, efetivamente, o espaço. O corpo, o seu posicionamento e o raciocínio mental constituem as partes que permitem uma análise multissensorial de um todo que é a arquitetura.

A ideia do corpo humano como centro da experiência e do modo como a perceção através dos sentidos interage com o corpo é um dos pontos discutidos por Juhani Pallasmaa em *The Eyes of the Skin*. Os sentidos integram-se com o corpo de tal modo que o próprio tenta tirar sentido de todas as diferentes sensações que recolhe do ambiente envolvente. Os sentidos não são mais avaliados como sendo apenas os cinco comumente referidos[8], adquirindo diferentes níveis complementares e extensivos perante a classificação de cada autor. Mourão Pereira considera o sistema háptico como aquele que mais lhe permite retirar conclusões relativas à qualidade arquitetónica que o envolve. O sistema háptico contempla, assim, a integração sensorial do sistema cutâneo com o sistema cinestésico[9], ou seja, com movimento e perceção do equilíbrio [Carlos Mourão Pereira, Anexo 4], tanto numa interação ativa quanto passiva consequente da relação com a envolvente (Herssens, 2012).

Os sentidos de temperatura, dor e cinestesia surgem em *Philosofy of Perception* (1989), de Donald MacLachlan, como sendo imprescindíveis para compreender o modo como o corpo interage e se apropria do espaço. Por sua vez, Julian Hochberg (1923) classifica os sentidos em relação com a arquitetura em três categorias - os sentidos que permitem a apreensão de distâncias, combinando a visão e a audição, os sentidos apreendidos pela pele, incluindo o toque, o olfato e a temperatura, e os sentidos profundos, que se relacionam com a posição e, mais uma vez, a cinestesia (Vermeersch, 2013).

Enquanto a visão permite apenas uma experiência isolada e estática a cada instante, distanciando a experiência de cada indivíduo, a audição é omni-direcional, permitindo que o mesmo estímulo interfira em diferentes indivíduos num mesmo instante, do mesmo modo. "O espaço reconhecido pelo ouvido na escuridão torna-se uma cavidade esculpida diretamente no interior da mente" (Pallasmaa, 2012, p.54).



8. Visão, Audição, Tato, Olfato e Paladar.

9. cinestesia ≠ sinestesia. A primeira diz respeito ao movimento e à perceção do corpo relativamente ao seu posicionamento no espaço. A segunda representa as experiência sensitivas recebidas a partir de todos os sentidos.

Imagem 06. Os cinco Sentidos, Hans Makart.

Diferentes espaços e materiais reverberam o som de diferentes modos, resultando em que um lugar seja compreendido e apreciado através do seu eco na mesma medida que acontece através do seu aspeto visual. No entanto, a perceção acústica acontece, maioritariamente, através de uma experiência inconsciente como pano de fundo.

Zumthor (2009, p.29) refere que "o espaço funciona como um instrumento grande, coleciona, amplia a transmite sons". No entanto, segundo um estudo de neurociência de Edward T. Hall (1914-2009), o nervo ótico possui cerca de dezoito vezes mais neurónios que o nervo auditivo. Neste sentido, quanto do espaço se perde na sua breve passagem? E quanto se retém? (Pallasmaa, 2012)

"A Arquitetura pode ser ouvida?", questiona Rasmussen (1964, p.224) em Arquitetura Experienciada. Ouvir articula a experiência de compreensão de um espaço, dando-lhe uma sensação temporal com os modos de propagação do som. Mas qual o intuito da referência do tempo conseguida pela audição?

Pallasmaa refere a noção de 'espaço--tempo' de David Harvey (1935), em que as experiências de espaço e tempo se traduzem em duas dimensões: *a temporalização do espaço* e *a espacialização do tempo* (Pallasmaa, 2012). Para Távora, o tempo surge como elemento imprescindível para a definição de espaço - a sua quarta dimensão. Não obstante à importância da posição do observador e a sua mudança no decorrer do tempo, importa ressaltar a noção de envelhecimento da própria obra. E "porque o espaço é contínuo e porque o tempo é uma das suas dimensões, o espaço é, igualmente, irreversível" (Távora, 2015, p.19).

Também a noção de ritmo se associa à ideia temporal, tanto no campo sonoro quanto no visual (Pallasmaa, 2012). Na reflexão de Rasmussen (1964) sobre o efeito estimulante de uma atividade ritmada, é reconhecido que a descrição dos elementos criadores desse efeito não é suficiente para a sua compreensão. Dependendo da submissão do indivíduo a essa circunstância, aquilo que se define como ritmo aplica-se no campo sonoro do mesmo modo que se aplica à arquitetura. É algo que se incorpora e integra um corpo que experiencia a vida e se guia pelo movimento imaginário da repetição. Esta experiência materializa--se como uma dança no espaço, um caminho constante que requer tempo, do mesmo modo que trabalho mental, funcionando como uma construção fluída e leve do trajeto.

Quando Peter Zumthor (2009, p.25) expõe o conceito de atmosferas associado ao seu ato de projetar e de compreender arquitetura, destaca várias sensações na relação entre o espaço e a perceção emocional de cada ser humano. Primeiramente, reflete em torno do que impacta a sua compreensão, desde o espaço físico e estático à sua perspetiva pessoal e emocional. Existe uma relação simbiótica entre estas duas dimensões, um efeito recíproco entre as pessoas e os elemen-

tos materiais. O autor equipara o espaço construído a um corpo que toca cada indivíduo através da sua materialização, e é o modo como esses materiais "soam em conjunto e irradiam" que dá origem a uma composição singular.

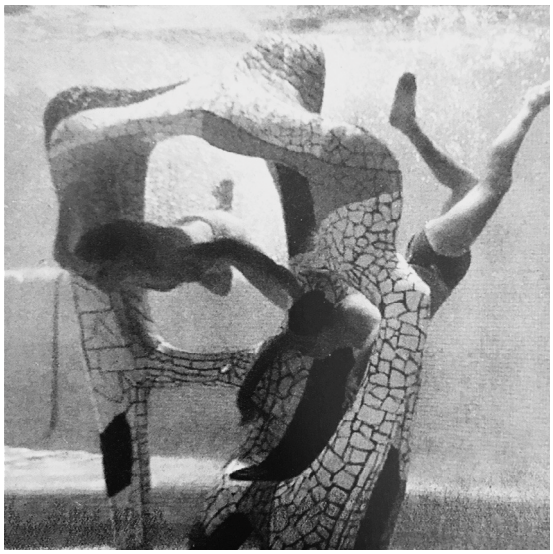
Barry Smith (1952) defende que o estímulo de um sentido desencadeia reações que poderão estimular outro, numa cadeia interligada a que chama o efeito *cross-modal* (Smith, 2017). Também Rasmussen (1964) refere esta ideia interligada entre as várias formas de perceção, ressaltando a dificuldade de distinguir impressões táteis de impressões visuais relativamente à cor.

É o confronto entre os vários estímulos e a sua relação que permite uma experiência mais completa. Pallasma (2012) expõe duas definições de multissensorialidade. Na primeira, apresenta-a como a interação entre diferentes modalidades sensoriais no processo de perceção. Por sua vez, na segunda, afirma que uma envolvente construída ser intrinsecamente multissensorial significa que todos os sentidos estão envolvidos na perceção de um edifício ou espaço.

Quando se afirma que um espaço é frio, é comum que a referência não seja apenas relativa à sua temperatura. Existe uma reação por parte do indivíduo que resulta de uma antipatia ou afastamento às formas, materiais, sons e cores presentes no espaço. É algo que se sente em todas estas medidas. Isto deve-se, não só, ao facto de que os materiais interagem e absorvem o calor corporal de modo diferente, mas também a uma análise psíquica da experiência humana. A cor e a iluminação do espaço são dois dos fatores que mais se destacam na perceção térmica e de conforto (Manav, 2013; Spence, 2020).

No entanto, "a maioria dos investigadores tem tido tendência para focar as suas investigações empíricas no estudo da mudança de estímulo em apenas um sentido de cada vez" (Spence, 2020, p.4). O estudo individualizado permite, por um lado, simplificar o problema de investigação do modo como o desenho arquitetónico afeta o indivíduo sensorialmente (Malnar & Vodvarka, 2004), mas, por outro lado, pode entender-se que o estudo individualizado de um sentido negligencia a relação multissensorial natural da apreensão de um espaço. O modo como o ser humano reage aos meios em que se insere, sejam eles construídos ou naturais, é consequência de uma combinação de todos os sentidos estimulados, independentemente do indivíduo estar ciente da influência da sua relação ou não. Quando o cérebro humano é observado por neurocientistas, a atividade é modulada pelo que está a acontecer em resposta a mais que um estímulo no mesmo instante (Spence, 2020).

O pensamento em torno dos modos de executar arquitetura é volátil e mutante no seu desenvolvimento, mas as conclusões decorrentes dos ensinamentos e experiências históricas permitem, atualmente, validar a importância da consideração sensitiva e psíquico-social no ato projetual. Assim, embora a atualidade partilhe de um caráter arquitetónico altamente visual, presencia-se uma preocupação crescente pelas condicionantes de cada indivíduo, tanto num caráter coletivo quando individualizado. Existe, no entanto, ainda um grande caminho a desenvolver no âmbito da inclusão e das acessibilidades.





Imagens 07. 08. Interação do corpo com o construído. Piscina em Monza, Itália, Giulio Minolleti.

B | PERCEÇÃO ESPACIAL E HABITAR

Considerar toda a informação anterior e colocá-la num caso prático da atualidade revela-se, atualmente, uma necessidade com consequências particularmente difíceis. A interação entre a deficiência visual e a arquitetura evidencia a imprescindibilidade da integração de elementos potenciadores de uma experiência multissensorial.

Neste capítulo são abordados os conceitos de Design Universal e *Ageing in Place*, colocando em evidência os contributos para o campo da arquitetura. Os avanços na medicina têm vindo a possibilitar um aumento da esperança média de vida, e cabe aos arquitetos garantir que o espaço se adapta e mantem confortável a experiência vivencial de todos os indivíduos. Com esta consciência, importa relembrar que a correspondência existente entre a degradação da visão e o envelhecimento.

Nesta sequência, a agregação dos vários campos de conhecimento tem originado diferentes caminhos de desenvolvimento, tanto arquitetónicos quanto sociais. Desde os campos artísticos aos científicos, surgem publicações, projetos, exposições e concursos pensados para fomentar a sensibilização dos envolvidos, dos participantes e dos leitores.

É relevante serem, também, discutidos temas relacionados a Acessibilidade. Em consequência da consciência do anteriormente exposto, surge a necessidade de questionar pessoas com deficiência visual relativamente às suas dificuldades e adaptações à habitação, para que o pensamento do futuro possa ter em consideração essas referências. Primeiramente, este contacto aconteceu através de uma tertúlia dinamizada com a ACAPO, onde participaram treze pessoas com deficiência visual. De seguida, foram realizadas entrevistas individualizadas, que se apresentam em análise no presente capítulo.

Importa destacar, antes do início de uma exposição mais prática que se desenrolará até ao fim da investigação, que foi através do concurso *Home for the Blind*, promovido pela Bee Breeders, que se iniciou o estudo apresentado. O programa previa uma habitação para uma pessoa cega e totalmente independente, e tinha como objetivo explorar a relação entre arquitetura

e acessibilidade. Algumas das questões colocadas na apresentação do exercício relacionavam-se com o modo como a arquitetura pode influenciar a forma como uma pessoa se move numa habitação e as consequências no seu conforto, segurança e independência.

O projeto realizado com Duarte Gonçalves em dezembro de 2021, intitulado *Connections in Height: in between sensations*, foi pensado de modo a integrar a cidade consolidada do Porto. Inserido num lote com um edifício devoluto na rua de Santa Catarina, o desenho da nova habitação foi pensado como consequente do existente, mantendo uma relação clara com os edifícios adjacentes. As preocupações tidas nesta primeira fase de aproximação à temática podem ser encontradas no [Anexo 1]. Compreendem-se, após a presente investigação, algumas limitações do projeto como, por exemplo, a marcação texturada no chão ou a diferença nos puxadores das portas dos armários e gavetas.





Imagem 09. Pormenor do projeto Connections in Height: in between sensations.

Imagem 10. Projeto Connections in Height: in between sensations.

B01 | DESIGN UNIVERSAL

A área de incidência da arquitetura na sua relação com a sociedade inclui todos os locais em que a interação entre o espaço e o indivíduo esteja presente. Embora o esforço para a adaptação dos espaços ao maior número de indivíduos demonstre uma preocupação crescente pela integração física e social, nem todos os locais públicos ou privados são acessíveis a toda a população (Ielegens, Herssens & Vanrie, 2015).

Importa compreender, então, a *International Classification of Impairments, Disabilities, and Handicaps* (ICIDH). Em 2013, a classificação mais recente associada a este contexto mostrava um padrão típico entre alguns conceitos: *Disease/disorder -> Imparment -> Disability -> Handicap* (Vermeersch, 2013, p.23). Isto surge com a ideia de que uma doença ou alteração dariam origem ou estariam associados a uma dificuldade. Por consequência, essa dificuldade pode levar à incapacidade de realizar uma ação ou pensamento, promovendo a desigualdade. É dado o exemplo de uma pessoa com deficiência visual, que, tendo uma menor capacidade visual, atua de modo diferente ou limitado comparativamente a um normo-visual nas suas atividades individuais. Isto poderá indicar uma incapacidade para certas tarefas. Quando analisado a maior escala, no relacionamento com o espaço envolvente e a sociedade, este indivíduo encontra-se, inevitavelmente, em desvantagem.

Em 1963, Selwyn Golsmith (1932-2011) publicou um livro intitulado *Designing fot the Disabled*, no qual o arquiteto reflete acerca do modo como se criavam barreiras de forma inconsciente, por não serem tidas em consideração as incapacidades físicas ou mentais presentes na sociedade[10] (Golsmith, 1963).

No entanto, o conceito de *Design Universal*, enquanto disciplina, é aprofundado pelo arquiteto Ronald Mace (1941-1998) a partir de 1985. É defendida a ideia de *barrier free design*, aliada ao compromisso com o tempo, ou seja, o envelhecimento experienciado por cada indivíduo (UD). Em 1987, o Congresso de Design Universal fez circular uma norma que instituía que todos os designers deveriam incluir incapacidades e consequências do envelhecimento no seu trabalho (Case, 2008). As medidas a ser adotadas

10. É Selwyn Golsmith quem reconhece a lacuna de conectividade entre as ruas e os passeios para pessoas com deficiência motora. Em consequência, cria o *dropped kerb*, que é uma depressão ou rebaixamento do passeio. Este elemento representa uma rampa que conecta a parte alta à parte baixa permitindo a conectividade entre pontos no trajeto de um indivíduo com deficiência motora.

para combater a desigualdade entre indivíduos permitem uma maximização das competências e habilidades dos indivíduos envolvidos. Por consequência, surge uma participação mais ativa, equalitária e independente por parte desses sujeitos na sociedade.

O Design Universal procura desenhar ambientes e objetos de modo a minimizar as dificuldades e barreiras que confrontam o quotidiano das pessoas com algum tipo de limitação ou incapacidade. No entanto, não basta adicionar elementos integradores para estes indivíduos. Na procura por uma solução universal, esta não deve apenas servir o grupo cujas necessidades estão em estudo, mas sim melhorar a experiência para todos os utilizadores (Ielegens, Herssens & Vanrie, 2015).

Nesta sequência, em 1997, o Centro de Design Universal publicou sete Princípios de Design Universal e orientações associadas que podem ser aplicadas nos campos de arquitetura, design e educação (Connell et al, 1997). Os princípios e as respetivas orientações sumarizam-se de seguida:

Princípios	Orientações
1. Utilização Equitativa	Providenciar os mesmos meios para todos os utilizadores, evitando segregações. Providenciar privacidade e segurança de forma equalitária.
2. Flexibilidade de Utilização	Providenciar escolha nos métodos de uso. Potencializar a adaptabilidade às necessidades de cada utilizador.
3. Utilização Simples e Intuitiva	Eliminar complexidade desnecessária. Garantir facilidade na compreensão, independentemente da experiência do utilizador, dos seus conhecimentos, aptidões linguísticas ou nível de concentração.
4. Informação Percetível	Fornecer ao utilizador a informação necessária de forma eficaz, independentemente das condições ambientais ou físicas existentes ou as capacidades sensoriais do utilizador.
5. Tolerância ao Erro	Minimizar riscos e consequências negativas decorrentes de ações acidentais ou involuntárias.
6. Mínimo Esforço Físico	Garatir uma utilização de forma eficaz e confortável com um mínimo de fadiga. Permitir ao utilizador manter uma posição corporal neutra.
7. Dimensão e espaço de abordagem e de utilização	Garatir espaço e dimensão adequada para a abordagem, manuseamento e utilização, independentemente da estatura, mobilidade ou postura do utilizador.

Fonte: Centro de Design Universal

Quanto da transformação para tornar um espaço inclusivo não passa, então, pela simplificação do desenho? Como anteriormente mencionado [Metodologia], o termo *incluir* deve ser desconectado do termo acrescentar, de modo a facilitar a sua implementação (Araújo, 2018). A arquitetura teve tendência a ser, de um modo geral, pensada para uma ideia pré concebida de um *homem normal*, não correspondendo às condições físicas e mentais da população em geral. Embora esta mentalidade tenha vindo a ser alterada durante as últimas décadas, existem ainda minorias que enfrentam dificuldades na mobilidade e orientação perante o construído.

Indivíduos portadores de alguma limitação ou incapacidade, independentemente da sua idade ou grupo social, não estão, por norma, alocados num ponto específico da cidade. Embora existam algumas exceções, como alojamentos dedicados a idosos ou pessoas com algum tipo de deficiência ou doença, a integração destes indivíduos nas condições de habitação é, na maioria das vezes, distribuída. Ser criança, ser idoso, estar doente ou ter algum tipo de limitação - temporária ou permanente - são acontecimentos da vida humana que não dependem da condição económica, social ou cultural dos indivíduos (Abouebeid, 2019).

O reconhecimento e compreensão do anteriormente exposto deram origem ao conceito de *Ageing in Place*. As condições da habitação devem estar adaptadas a questões de mobilidade e acessibilidade para garantir a qualidade de vida de cada indivíduo. Como referido anteriormente [Tema | Objeto], a Organização Mundial de Saúde partilhou, em 2015, dados que retratavam não só o aumento absoluto de pessoas acima dos 65 anos de idade, como também o crescimento da percentagem correspondente ao número de idosos (OMS, 2015). Na Europa, a percentagem de pessoas acima dos 65 anos está a aumentar a um ritmo sem precedentes, sendo expectável que atinja um valor de 30% da população em 2060 (Comissão Europeia, 2015). Embora o envelhecimento da população seja generalizado na Europa, dados indicam que "países como Portugal e Espanha contam de forma reiterada com as redes familiares para suportar o cuidado à população envelhecida, enquanto que outros países apresentam distintas soluções de independência, consolidadas culturalmente ao longo de décadas" (Lameira, 2020, p.5).

Retomando informação anteriormente mencionada [A01], os dados estatísticos disponibilizados pela Sociedade Portuguesa de Oftalmologia comprovam que as doenças associadas à degeneração e perda de visão, em Portugal, estão intimamente ligadas ao envelhecimento. Por esse motivo, importa incorporar também a deficiência visual na habitação e nas questões de acessibilidade.

A noção de *Ageing in Place* revela-se, assim, necessária para a consciencialização da população no confronto com a incapacidade. A sua premissa inicial é ajudar pessoas idosas a permanecer nas suas

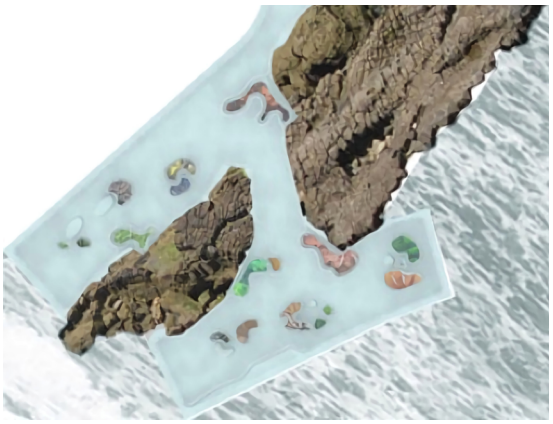
habitações de modo a contribuir positivamente para o bem estar pessoal, independência, participação social e envelhecimento saudável (Sixsmith & Sixsmith, 2008). Sarah Hillcoat-Nallétamby argumenta que a vontade de mudar de local de habitação está mais relacionada com descontentamento com a habitação propriamente dita do que com o espaço envolvente. A autora refere que, por norma, o espaço construído tem de ser adaptado e melhorado para ser fisicamente possível para as pessoas o habitarem de modo confortável (Pani-Harreman et al, 2021).

O desafio de *Ageing in Place* tem-se revelado mais presente nos últimos anos, e a sua preocupação acrescida observa-se na necessidade de construção ou adaptação de edifícios existentes. As questões interligadas ao planeamento urbano, nomeadamente a relação entre os espaços exteriores públicos e os espaços privados, são, também, alguns dos pontos da revisão que têm vindo a acontecer (Lameira, 2020).

Relacionando os conceitos previamente referidos, importa expor alguns projetos como demonstração de bons exemplos e possíveis resoluções de problemáticas associadas à deficiência visual e ao envelhecimento. Para tal, serão referidos três projetos.

O primeiro, de Carlos Mourão Pereira, é uma instalação balnear na Lourinhã, Portugal. O arquiteto concebeu este projeto após cegar, de modo que o mesmo contempla questões do seu quotidiano com as quais um normo visual não interage, embora não tenha sido construído. Tendo sido pensado para possibilitar ao utilizador desfrutar da experiência sensitiva que o oceano desencadeia, este projeto permite atribuir dimensões multissensoriais à arquitetura.

Após perder a visão, Mourão Pereira sentiu que entrar no mar passou a ser uma atividade com muito risco associado e surge, daí, a vontade de ultrapassar esta dificuldade a partir de um elemento arquitetónico. O desenho deste espaço pressupõe a inclusão de pequenos tanques, com diferentes tamanhos e formas, que remetem para as depressões naturais presentes nas rochas. Para tornar o local confortável para todos os que o frequentam, o arquiteto desenhou um corrimão que guia o visitante pelo espaço, possibilitando que o mesmo se oriente de forma segura nas várias partes do trajeto. Este espaço público exterior demonstra, assim, cuidados importantes perante as noções de *wayfinding*, possibilitando que tanto pessoas com deficiência visual quanto pessoas com condições físicas limitadas frequentem a instalação balnear de forma segura (Vermeersch 2013).





O segundo projeto, de Mark Cavagnero Associates Architects, é um centro para pessoas com deficiência visual em São Francisco, Estados Unidos da América. Mark Cavagnero (1957) desenvolveu o projeto com a consultoria de Christopher Downey (1963), outro arquiteto que, tal como Mourão Pereira, ficou cego durante o período da sua prática arquitetónica. Sendo um espaço interior de uso não privado, este projeto destaca algumas preocupações a nível tátil e, mais uma vez, recorre ao uso de táticas de *wayfinding*, permitindo uma orientação segura dos utilizadores no interior do edifício.

Considerando a baixa visão e e a perceção luminosa por parte de algumas pessoas com cegueira, a recorrência à luz revela-se de extrema importância para a apreensão visual do espaço. Neste projeto, os arquitetos optaram por iluminar de forma neutra todo o espaço e evitar superfícies que causem grande reflexão, de modo a não perturbar a perceção luminosa por parte dos usuários. As cores neutras foram, também, privilegiadas em comparação com cores claras.

A utilização de diferentes materiais entre os espaços de circulação e os espaços de repouso permite uma separação dos mesmos, mantendo livres as áreas de circulação e seguras as zonas de repouso. Uma vez que a audição se manifesta um dos maiores sentidos de orientação para pessoas com deficiência visual, o tratamento acústico foi, também, alvo de estudo neste projeto. Assim, os arquitetos procuraram reduzir os sons mecânicos e aumentar sons que transmitiam segurança no movimento, como, por exemplo, o som dos passos. Deste modo, as pessoas que estivessem a circular consegui-se-iam aperceber se outro indivíduo se aproximasse (Rethinking the Future, 2020).

Por sua vez, o terceiro projeto a referir é uma habitação intitulada "Mac House", desenhada pela equipa So & So Studio para Veneza, Itália. Este projeto é uma reabilitação de uma casa para uma pessoa independente, que vivia naquele espaço, à data do projeto, já há 50 anos. Os arquitetos optaram por estudar a rotina de movimento que a cliente desempenhava na sua habitação, e desenvolveram um sistema de sinalização no chão com indicação dos trajetos a seguir.

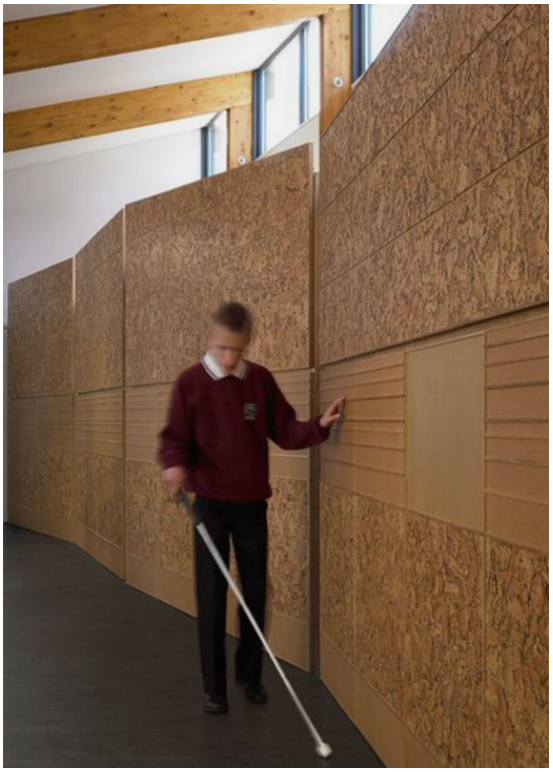
A transição entre espaços foi feita de modo a limitar as barreiras espaciais ao essencial, e os espaços de circulação foram mantidos livres, de modo a facilitar a mobilidade (Rethinking the Future, 2020).

Com a consideração do anteriormente exposto, levanta-se a questão relativa ao modo como se podem discutir as questões de acessibilidades e legislação associadas aos modos de experienciarão do espaço, que se apresentam de seguida.

Imagens 11. 12. 13. Projeto para instalação balnear na Lourinhã, Carlos Mourão Pereira.







Imagens 14. 15. 16. Centro para pessoas com Deficiência Visual, Mark Cavagnero.





Imagens 17. 18. Mac House, So & So Studio.

B02 | ACESSIBILIDADE E LEGISLAÇÃO

A conquista de uma Arquitetura com caráter mais inclusivo surge como consequência de uma consciencialização de várias entidades. Através da criação de legislação, normas e recomendações é comprovada a preocupação social a vários níveis de habitabilidade. Esta discussão aborda problemáticas consequentes de barreias que a arquitetura pode criar perante a sociedade (Vieira 2019). O seu combate vai de encontro às noções de *barrier free design*, como anteriormente referido.

Embora se note um cuidado acrescido com a problemática da falta de acessibilidade, os meios de implementação da legislação são, muitas vezes, consequentes de um contorno ao objetivo final da sua utilização, ou seja, ao conforto e segurança de utilização dos edifícios por parte de todos os indivíduos, independentemente da sua circunstância social, física ou psicológica. Mesmo nos casos em que as normas tentam ser cumpridas, a sua má implementação resulta, muitas vezes, em circunstâncias de perigo ou desorientação para as pessoas com incapacidade ou deficiência [ACAPO, Anexo 2]. Verifica-se, também, que algumas das medidas com contemplação de desenho inclusivo na arquitetura são apenas sugestões, como anteriormente mencionado [A01].

"De acordo com a Constituição da República Portuguesa, é incumbência do Estado a adoção de medidas cuja finalidade seja garantir e assegurar os direitos das pessoas com necessidades especiais", ressalta o Instituto Nacional para a Reabilitação (2020). Isto inclui "pessoas que se confrontam com barreiras ambientais, impeditivas de uma participação cívica ativa e integral, resultantes de fatores permanentes ou temporários, de deficiências de ordem intelectual, emocional, sensorial, física ou comunicacional — promovendo deste modo o bem-estar e qualidade de vida da população e a igualdade real e jurídico-formal entre todos os portugueses, bem como a realização de uma política nacional de prevenção e de tratamento, reabilitação e integração dos cidadãos portadores de deficiência e de apoio às suas famílias, o desenvolvimento de uma pedagogia que sensibilize a sociedade quanto aos deveres de respeito e solidariedade para com eles e assumir o encargo da efetiva realização

dos seus direitos, sem prejuízo dos direitos e deveres dos pais e tutores".

A promoção da acessibilidade ao meio edificado, seja este público ou privado, e ao espaço público é imprescindível para garantir que todos os indivíduos possam exercer os seus direitos de cidadania e promover a sua participação cívica. Importa considerar, no entanto, que, em Portugal, as questões relativas à Acessibilidade e Mobilidade para todos surgiu com cuidados legislativos apenas em 1997 (Vieira 2019).

O Decreto de Lei nº163/2006 é aquele que aprova o regime jurídico de acessibilidade ao meio edificado. Alterado pelo Decreto de Lei nº125/2017, passaram a ser atribuídas ao Instituto Nacional para Reabilitação novas competências que, anteriormente, estavam atribuídas à extinta Direção Geral dos Edifícios e Monumentos Nacionais. As leis decretadas em 2016 previam um prazo de 10 anos para a "adaptação de instalações, edifícios, estabelecimentos, equipamentos públicos e de utilização pública e via pública, com as normas técnicas de acessibilidade" (DRE, 2017). Surge como consequência deste decreto de lei a publicação do "Guia de Acessibilidade e Mobilidade para Todos", permitindo uma interpretação facilitada das normas a cumprir.

Está, atualmente, em curso, o Plano Nacional de Promoção da Acessibilidade (PNPA)[11]. Com início em fevereiro de 2020, encontram-se entre as principais responsabilidades da Estrutura de Missão para a Promoção das Acessibilidades a análise e implementação do relatório elaborado pela Comissão para a Promoção das Acessibilidades. O referido documento, concluído no final de janeiro de 2020, disponibiliza dados sobre as dificuldades de acessibilidade nos edifícios públicos, em Portugal (Simões, 2020a, 2020b).

Transpondo estas preocupações para as dificuldades sentidas por pessoas com deficiência visual[12], importa referir algumas circunstâncias previstas pela lei, presentes no "Guia de Acessibilidade e Mobilidade para Todos", anteriormente referido, que não surgem cumpridas em muitos dos locais frequentados pelos indivíduos em questão, tanto em espaço público como em edifícios de uso coletivo.

Para pessoas com baixa visão ou cegueira, melhorar as condições de acessibilidade de um local implica, primeiramente, que a pessoa em questão seja capaz de saber os locais a que se pode dirigir. Em segundo lugar, é importante que o indivíduo saiba como alcançar o local e, por último, saber como o utilizar ou como se integrar no mesmo. A definição mais comum associada à acessibilidade, equiparando-a às noções de *barrier free design*, pode não ser suficiente para permitir que sejam cumpridas todas as necessidades referidas (Abouebeid, 2019).

Uma das dificuldades mais referidas por pessoas com deficiência visual é a circulação no passeio, por este estar recorrentemente ocupado com os mais variados obstáculos, sejam estes fixos, como mobiliário urbano, ou móveis, como esplanadas ou carros.

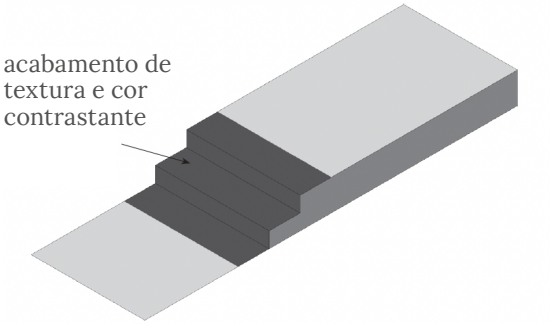
11. A Estrutura de Missão para a Promoção das Acessibilidades, com aprovação publicada em Diário da República a 4 de fevereiro de 2020, é consubstanciada pela Resolução do Conselho de Ministros nº4/2020. Este é o órgão responsável pelos trabalhos que conduziram à elaboração do Plano Nacional de Promoção da Acessibilidade (PNPA).

12. Os exemplos aqui apresentados são consequentes de entrevistas realizadas a pessoas com deficiência visual, disponíveis para leitura no Anexo 5.

O Decreto de Lei nº163/2006, anteriormente referido, prevê que "os passeios adjacentes a vias principais e vias distribuidoras devem ter uma largura livre não inferior a 1,5m" (Teles, 2017, p.74). Também a colocação de escadas na via pública prevê que existam patamares, superior e inferior, "com uma faixa de aproximação constituída por um material de revestimento de textura diferente e cor contrastante com o restante piso" (Teles, 2017, p.76). No entanto, raramente se presencia a existência deste elemento.

Relativamente a edifícios e estabelecimentos de receção ao público, as maiores dificuldades referidas pelos entrevistados relacionam-se com questões de orientação e utilização das escadas. O mesmo decreto de lei anteriormente referido prevê, entre outras normas, que existam "faixas antiderrapantes e de sinalização visual com uma largura não inferior a 0,04m e encrostadas junto ao docinho dos degraus" (Teles, 2017, p.98). O posicionamento dos corrimões é, também, contemplado. "No topo da escada, os corrimões devem prolongar-se pelo menos 0,3m metros para além do último degrau do lanço, sendo esta extensão paralela ao piso" e "na base da escada, os corrimões devem prolongar-se para além do primeiro degrau do lanço numa extensão igual à dimensão do cobertor mantendo a inclinação da escada" (Teles, 2017, p.100).

Passando para uma análise relativa ao espaço habitacional, importa referir que a legislação não contempla medidas obrigatórias que interfiram diretamente no modo de habitar consequente da





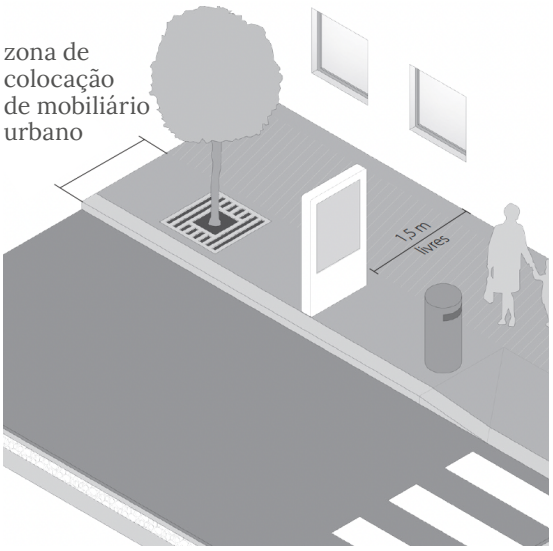


Imagem 19. Guia de Acessibilidades: identificação de escada com poucos degraus.

Imagem 20. Guia de Acessibilidades: correto posicionamento de corrimões.

Imagem 21. Guia de Acessibilidades: área livre de circulação no espaço urbano.

deficiência visual. Isto não significa, no entanto, que indivíduos com deficiência visual lhes fiquem indiferentes. Nas questões diretamente relacionadas com a deficiência visual, foram destacadas por Carlos Mourão Pereira [Anexo 4][13] algumas medidas a considerar, umas que considera deverem ser implementadas enquanto legislação, outras que surgem como sugestão:

O arquiteto considera de elevada importância a utilização de portas de correr em todos os locais que assim o permitam, de modo e a evitar situações de perigo. No caso do mesmo não ser possível, é referido que "a colocação da porta deve ser feita, independentemente da parede em que estiver, de modo a que, quando abra, fique paralela à parede adjacente quase sem espaço entre a porta e a parede". Isto permite a libertação da porta enquanto obstáculo em espaços de estar ou circulação.

É, também, destacada a utilização de degraus dentro da habitação. O arquiteto menciona que existe tendência para a utilização de degraus com o propósito de criar espaços sensorialmente mais ricos. No entanto, além da utilização de escadas "ser muito desconfortável para determinadas pessoas, nomeadamente com o envelhecimento, a escada também representa um espaço de queda, de risco, de acidente, seja para crianças ou para pessoas idosas".

O design do mobiliário constitui, além do anteriormente mencionado, uma preocupação para o arquiteto. Desde o período Moderno que se adquiriu uma preferência por soluções muito depuradas, o que resulta em opções não muito sensíveis a nível tátil. A utilização da linha, enquanto aresta viva, ou do vértice poderá constituir um problema para todos os elementos que se encontram ao nível do alcance corporal. Carlos Mourão Pereira considera que o mobiliário deve cumprir um caráter ergonómico, de modo a adaptar-se ao corpo humano, que é boleado. "O mobiliário deve ser uma extensão do próprio corpo".

Os pontos destacados por Mourão Pereira como sendo aqueles mais urgentes a ser repensados na habitação relacionam-se com os expostos, no ponto seguinte, por parte dos indivíduos entrevistados, como sendo aqueles de maior dificuldade para uma utilização segura do local onde vivem [B03 Resultados | O habitar].

Com a consciência de que estes temas são já alvo de estudo a vários níveis, incluindo os legislativos, considera-se importante a exposição das dificuldades e sugestão de resolução da problemática, culminando nos pontos supra referidos.

No entanto, importa refletir: Existem muitas práticas que podem ajudar a movimentação de pessoas com deficiência visual. Todavia, deve-se restringir toda a arquitetura a essas práticas? Os capítulos seguintes visam aprofundar o conhecimento e as dificuldades relacionadas com a questão levantada, permitindo a formação de uma opinião mais consistente exposta no final da presente investigação [Reflexão].

13. Aconselha-se a leitura íntegra da entrevista realizada a Carlos Mourão Pereira por contemplar vários temas arquitetónicos relevantes para o estudo em questão. A transcrição completa encontra-se disponível no Anexo 4.

B03 | APROPRIAÇÃO DO ESPAÇO

A investigação apresentada trata a perceção da arquitetura por parte de pessoas com deficiência visual. Deste modo, importa referir quais as características de destaque para o entendimento de um espaço e os vários estímulos envolvidos. Referindo a conectividade entre o espaço arquitetónico e a multissensorialidade, importa relembrar que este processo de perceção é dependente da memória e atenção de cada um. Estas desencadeiam diferentes reações cognitivas e transmitem diferentes recordações e modos de apropriação a cada indivíduo.

O método empírico que guia esta parte da investigação explora o significado e as formas de experienciar o espaço para pessoas com deficiência visual. São destacados os meios que permitem uma experiência quotidiana independente, bem como as características apreendidas de um espaço, por parte de indivíduos com deficiência visual. Com as premissas do design universal em consideração, pensa-se a habitação como um local seguro, privado e confortável para qualquer indivíduo. Questionam-se quais os fatores influentes para o bem estar na habitação para pessoas com deficiência visual, com a consciência que a degeneração da visão pode estar, também, associada ao envelhecimento (EBU), como anteriormente referido.

A análise dos métodos de apropriação do espaço por parte de pessoas com deficiência visual é feita através de uma investigação participativa. A arquitetura participativa ganhou especial destaque no período Moderno. Em Portugal, este método é posto em prática no Processo SAAL (Serviço de Apoio Ambulatório Local), com arquitetos como Fernando Távora, Alcino Soutinho e Álvaro Siza Vieira (Romão, 2015).

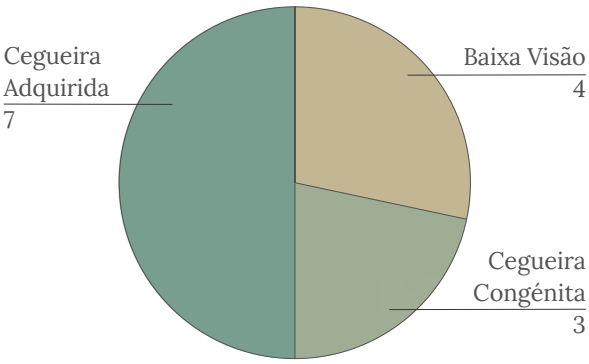
O processo participativo surge, nesta investigação, como forma de compreender dificuldades e preferências de espaços para pessoas com deficiência visual. A inclusão da opinião destes indivíduos no estudo da arquitetura permite descodificar problemas e fomentar o pensamento em busca de soluções - ou simplificações - para as dificuldades expostas (Elmansy, 2018). O conhecimento adquirido permite que se construam espaços e práticas que permitem que pessoas de diferente origens entrem, experienciem e contribuam para a boa utilização do espaço arquitetónico (Strum et al, 2011).

MÉTODO DE ANÁLISE EMPÍRICA

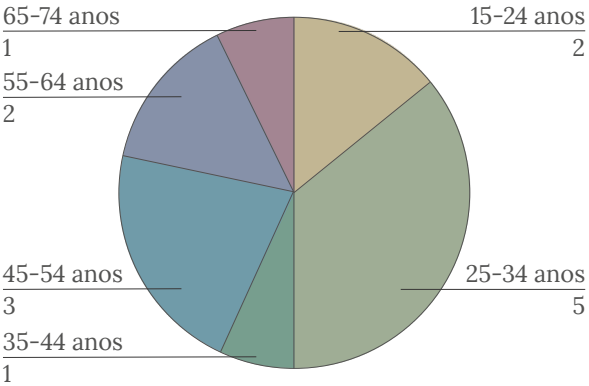
O caso de estudo baseia a análise em entrevistas previamente planeadas [disponíveis no Anexo 5]. A sua estrutura de análise desenvolve-se em quatro tópicos: a experiência sensorial, a experiência espacial, o habitar, e a sensibilização da sociedade. As entrevistas foram realizadas individualmente, tanto em locais físicos como por meios virtuais. Decorreram entre o dia 20 de junho de 2022 e o dia 3 de agosto de 2022, de acordo com a disponibilidade dos participantes. A duração das entrevistas varia entre os trinta e um (31) minutos e os noventa (90) minutos.

A amostra é constituída por catorze (14) indivíduos, dos quais oito (8) são do sexo masculino e seis (6) são do sexo feminino. As idades dos entrevistados estão compreendidas entre os dezassete (17) e os setenta e dois (72) anos, sendo a média de 39 anos. Entre as catorze (14) pessoas inquiridas, quatro (4) possuem baixa visão e dez (10) enquadram-se na definição de cegueira. Dessas dez (10) com cegueira, três (3) são cegas congénitas e sete (7) têm cegueira adquirida.

Condição de Visão dos indivíduos da amostra



Distribuição etária dos indivíduos da amostra



Os resultados seguidamente apresentados são consequência, única e exclusivamente, da informação retirada das entrevistas realizadas. Nesse âmbito, é debatida, em primeiro lugar, a experiência sensorial dos indivíduos inquiridos no que toca aos estímulos que os ajudam na perceção e orientação do espaço. Este primeiro tópico, por sua vez, integra a referência ao estímulo visual, à memória visual, ao tato, à acústica, à cinestesia e ao olfato.

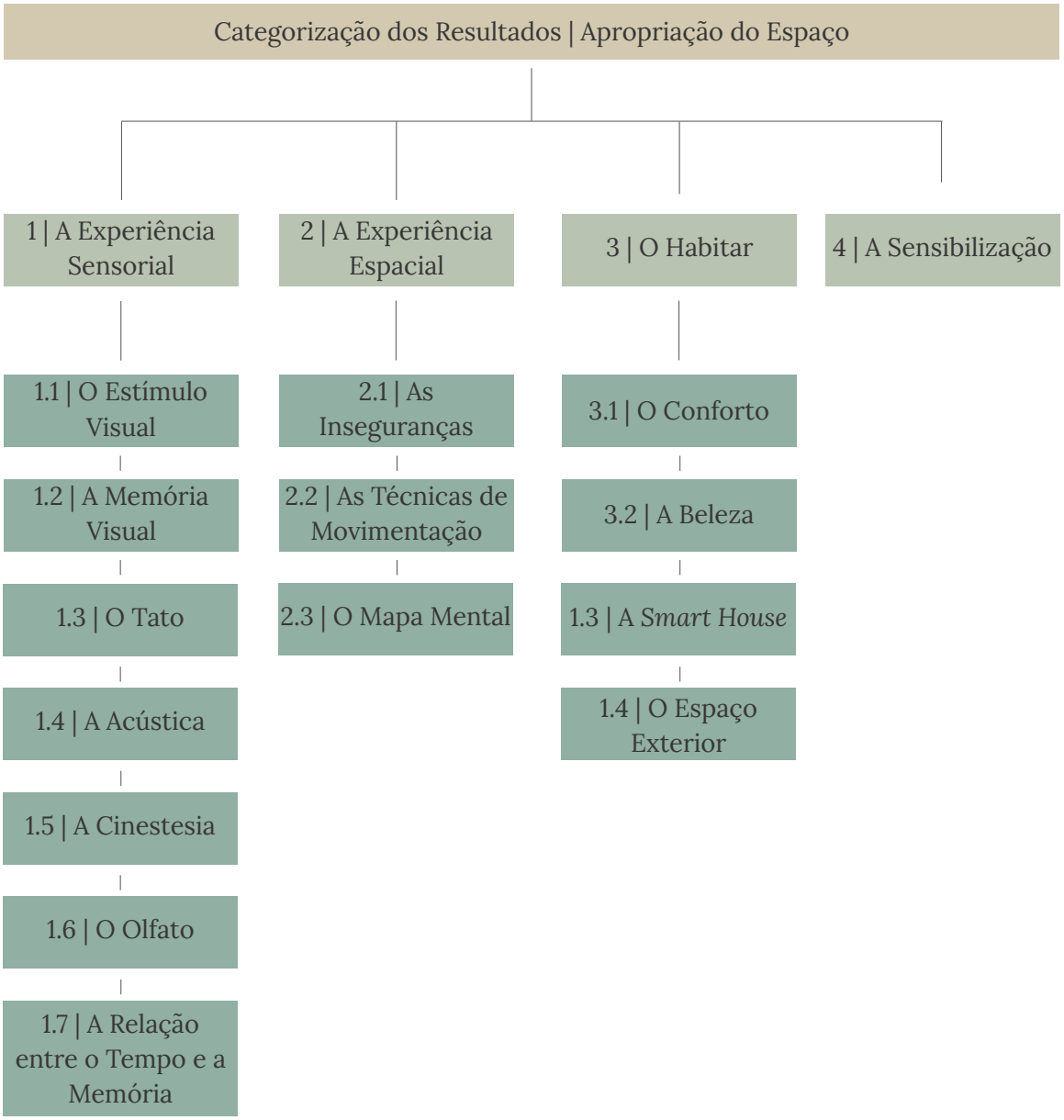
De seguida, é abordada a experiência espacial relativamente a técnicas de movimentação, criação de mapas mentais e referências que lhes estão associadas. Assim, a análise integra o modo como os indivíduos inquiridos realizam a descrição de um espaço, as inseguranças e técnicas associadas à movimentação e a construção do mapa mental.

Em terceiro lugar, é discutido o modo de habitar. São discutidos tópicos relativos à experiência de cada indivíduo na sua habitação, nomeadamente no que toca a alterações arquitetónicas ou obstáculos sentidos na utilização dos espaços. São, ainda, abordadas as definições de conforto, bem estar e beleza, e as suas associações à habitação.

Por último, é tratada a sensibilização da sociedade. Expõe-se a opinião dos inquiridos relativamente ao tratamento social consequente da deficiência visual e à abordagem necessária para a busca por uma realidade mais inclusiva, a níveis sociais e arquitetónicos.

A investigação reflete os estudos realizados sobre o envelhecimento seguro em casa, acrescentando-lhes a noção da deficiência visual. Deste modo, visa compreender, não só, aquilo que define o conforto na habitação, mas também os modos de perceção do espaço por parte de pessoas com deficiência visual.

A referência aos entrevistados da experiência empírica é realizada unicamente através dos seus primeiros nomes, permitindo que se mantenha o anonimato.


Categorização dos Resultados | Apropriação do Espaço
1 | A Experiência Sensorial
2 | A Experiência Espacial
3 | O Habitar
4 | A Sensibilização
1.1 | O Estímulo Visual
1.2 | A Memória Visual
1.3 | O Tato
1.4 | A Acústica
1.5 | A Cinestesia
1.6 | O Olfato
1.7 | A Relação entre o Tempo e a Memória
2.1 | As Inseguranças
2.2 | As Técnicas de Movimentação
2.3 | O Mapa Mental
3.1 | O Conforto
3.2 | A Beleza
1.3 | A *Smart House*
1.4 | O Espaço Exterior

RESULTADOS

1 | A EXPERIÊNCIA SENSORIAL

Como a deficiência visual diminui - ou exclui, por completo - a utilização da visão como sentido orientador, existem outros estímulos que são aprofundados e auxiliam na compreensão do espaço. Alguns desses estímulos, como o tato e a audição, podem transformar-se no modo como influenciam a apreensão de cada local.

Quando se analisa o modo como os indivíduos manifestam apreender o espaço, importa elaborar uma grande distinção: pessoas com baixa visão tendem a servir-se da pouca visão que têm para explorar o espaço, e as suas descrições são maioritariamente baseadas em elementos visuais. Por outro lado, as pessoas cegas destacam outros sentidos aprofundados de seguida.

Importa compreender, para esta análise, como mencionado num capítulo anterior [A02], que os cinco sentidos comumente analisados têm dimensões que lhes são complementares e variam perante a classificação de cada autor. Para a análise seguidamente exposta, foram utilizados apenas os tópicos mencionados pelos entrevistados, sendo estes a visão, a memória, o tato, a acústica, a cinestesia, o olfato e a relação entre o tempo e a memória.

1.1 | O ESTÍMULO VISUAL

É recorrente a referência à utilização da visão como principal sentido de orientação quando se trata de alguém com baixa visão. No entanto, é também exposto, por indivíduos que passaram por essa fase e atingiram a cegueira, que "as pessoas que têm baixa visão sofrem muito mais que as pessoas cegas, porque estão sempre a acreditar no resíduo visual que têm" [Paula, transcrição completa das entrevistas presente no Anexo 5]. Os indivíduos nesta circunstância destacam as cores contrastantes como sendo o que mais os auxilia na compreensão e orientação no espaço. Esse contraste permite-lhes identificar elementos como portas e transmite uma maior sensação de segurança na utilização do espaço. José destaca a cor amarela como sendo aquela mais distinguível dentro do campo visual que ainda possui.

Por sua vez, os indivíduos cegos destacam, maioritariamente, a audição e o tato para a apreensão de um local. No entanto, quando a cegueira inclui perceção luminosa ou distinção de vultos, estas continuam a ser ajudas visuais que facilitam a compreensão. É também referido por parte dos entrevistados com cegueira adquirida na idade adulta que a descrição do local por parte de um acompanhante normo-visual permite que se crie uma imagem mental. Assim, ainda que não seja pelos estímulos a si dirigidos, estes indivíduos conseguem ter uma perceção visual do espaço. No entanto, a recriação da imagem visual do espaço é menos mencionada por indivíduos que não cegaram num passado próximo, procurando menos associações visuais.

1.2 | A MEMÓRIA VISUAL

As pessoas com cegueira adquirida manifestam reter memórias visuais. No entanto, são imagens estáticas presentes do período que precedeu a cegueira. Os espaços vão-se alterando e, embora exista um esforço para alterar a imagem que resiste na memória, esse objetivo é raramente alcançado. Mas quanto de visual terá um espaço para um indivíduo que cegou, mas já o viu? A resposta surge, a título de exemplo, na descrição de Paula perante a Avenida dos Combatentes, em Viana do Castelo: "A Avenida, para mim, é um misto, porque não consigo ter a imagem exata da avenida hoje - eu sei como são os passeios, como é a rua, sei que não há carros, sei como são os lampiões... Mas também sei como era a avenida antes e sobre essa eu tenho imagem visual. Sobre a nova não tenho imagem visual".

Esta questão relaciona-se, também, com uma limitação na compreensão da passagem do tempo, em termos visuais. Retém-se uma imagem do mundo que deixa de corresponder à realidade, e a adaptação dá-se pela integração de outras formas de memorizar. Quando inquiridos relativamente ao modo como se formam as memória, foram expostas duas opções: a tentativa de atribuir caráter visual pela descrição das restantes pessoas presentes, como é o caso de Marta, que refere tentar associar tudo que viu à nova realidade, e a dimensão de memória escura. Alguns indivíduos tentam conectar as novas memórias àquilo que se recordam, nomeadamente no que toca à cor, mas outros afirmam que se cria "uma memória boa, mas uma memória escura" [Carlos].

1.3 | O TATO

A maioria dos entrevistados refere que, quando possível, é feita uma análise através do tato, com ou sem bengala. Isto permite descodificar os limites e os obstáculos, bem como as alterações ao nível do solo. A bengala branca funciona como uma extensão do corpo, permitindo a transmissão de informação através do tato e diminuindo o risco a que cada indivíduo está submetido. Incorpora o ser senciente que caracteriza a realidade humana. A sua utilização, aliada às alterações captadas pelos pés no percurso, permite um conhecimento instantâneo sobre as superfícies que circundam o corpo, os espaços em que o mesmo se movimenta. Esta atitude aparenta estar intrínseca a cada um, fazendo parte das suas ações do quotidiano de um modo bastante natural.

Quando se analisa, por sua vez, o tato de modo direto, a ligação entre o corpo e o espaço nem sempre é tida como um método de reconhecimento fácil. Alguns dos entrevistados relatam uma difícil relação com o tato e, no caso da cegueira adquirida, esta pode ser consequência do hábito visual de captar tudo através do olhar. Marta relata que, após cegar, viu-se obrigada a aprender a "lidar com o tato" e a tocar em tudo, e que isso ainda lhe causa algum incómodo. Por outro lado, é através do toque que se apreendem as características hápticas de um material ou objeto, ou seja, a sua sensibilidade e conforto perante o toque.

1.4 | A ACÚSTICA

A audição é, a seguir ao tato, o sentido mais mencionado pelos entrevistados para auxiliar no reconhecimento de um local. Alguns indivíduos têm a sensação de que os seus sistemas auditivos sofreram melhorias após perderem a visão, outros consideram apenas que a atenção dedicada aos estímulos é maior. No entanto, parece ser unânime a opinião de que a acústica permite tirar inúmeras conclusões acerca de um espaço.

Um espaço amplo cria mais eco, enquanto um espaço estreito restringe a propagação do som. A ocupação da envolvente pode, no entanto, comprometer esta perceção, tanto através de mobiliário como pela presença de pessoas. Na ausência de qualquer estímulo auditivo, Maria afirma não conseguir seguir, sequer, uma linha reta. Afirma emitir sons para descodificar a distância a que se encontra dos obstáculos.

O modo como as ondas sonoras se movimentam permite que se descodifique a monotonia - ou diferença - de um espaço, seja em configuração ou em materiais. Por exemplo, Paula refere distinguir um revestimento a madeira e uma parede de betão através do sistema auditivo. No entanto, indivíduos que distinguem pontos de luz, manifestam prestar menor atenção ao modo como os materiais refletem o som, porque servem-se da réstia de referência visual para compreender o espaço.

1.5 | A CINESTESIA

A cinestesia também é destaca no modo como um indivíduo se relaciona com o espaço. Alguns dos indivíduos entrevistados retratam uma sensibilidade que lhes permite perceber que se aproximam de um obstáculo. Aliu refere-se a esta sensação como um "sexto sentido". Descreve-a como "um sentido de presença física que surge quando se tem um obstáculo próximo", mas que não é visual.

Os entrevistados referem a união da audição a este sentido, permitindo que seja criado um referencial que tem o corpo de cada indivíduo como ponto central, e muitas das referências retidas são relativas ao posicionamento do corpo, num determinado momento. A título de exemplo, imagine-se um espaço com uma janela aberta. O som proveniente do exterior permite, não só, analisar a envolvente, como também compreender a distância dessa abertura à pessoa que analisa o espaço. Deste modo, a pessoa serve-se destas referências e localiza o posicionamento do seu corpo no espaço.

1.6 | O OLFATO

O olfato contribui para sensações complementares que, individualmente, não se demonstram suficientes para a apreensão do espaço. No entanto, é considerado um estímulo bastante fidedigno no que toca ao reconhecimento de espaço [Aliu], e bastante importante para a distinção entre eles.

1.7 | A RELAÇÃO ENTRE O TEMPO E A MEMÓRIA

A periodicidade com que um indivíduo com deficiência visual frequenta um espaço interfere, também, na sua perceção. Uma primeira análise não permite o nível de aprofundamento de um conjunto de visitas, de modo que a própria perceção do espaço também se altera com o tempo. Esta realidade surge clara no exemplo dado por Marta: "Imaginemos uma casa nova em que estou a viver. Ao fim de uma semana já vou ter outros estímulos (diferentes dos primeiros) que me vão fazer ter outra perceção completamente diferente do espaço e das suas definições".

2 | A EXPERIÊNCIA ESPACIAL

A Experiência Sensorial descrita pelos participantes desta investigação, anteriormente apresentada, surge em relação intrínseca com a Experiência Espacial a que cada um está sujeito. Experienciar o Espaço reflete-se na forma de interação entre o espaço e o indivíduo, do qual resultam as técnicas de movimentação, as inseguranças e a construção de um mapa mental.

Após a exposição dos principais meios de apreensão do espaço, importa destacar o modo como os indivíduos o descrevem. Regra geral, a primeira descrição do espaço surge de um ponto de vista bastante relacionado com os limites. Primeiro, é mencionada a configuração dos limites do local e o posicionamento das portas e janelas. De seguida é feita, habitualmente, uma análise de caráter funcional: a disposição de alguma mobília. Apenas alguns indivíduos mencionam as questões materiais e a sensação de amplitude do espaço.

Tendo em consideração as descrições realizadas pelos indivíduos entrevistados e os seus relatos de experienciação do espaço, apresentam-se as técnicas de movimentação dos indivíduos e expõem-se as maiores inseguranças sentidas, tanto a nível habitacional quanto no espaço exterior ou coletivo. Surge, também, a construção do mapa mental por parte de pessoas com deficiência visual, e o que o mesmo significa para a sua experiência do espaço.

2.1 | AS INSEGURANÇAS

As entrevistas realizadas evidenciam que a deficiência visual desencadeia inúmeras inseguranças associadas, não só, ao movimento, como também à descriminação social. Uma das primeiras questões importantes de abordar é a relutância de pessoas com deficiência visual - maioritariamente com baixa visão - relativamente ao uso de dispositivos que ajudam à sua movimentação. É referida uma preferência por andar acompanhados em locais aos quais vão pela primeira vez, causando uma grande limitação à independência.

Por sua vez, também o silêncio pode ser desencadeador de ansiedade. A falta de controlo visual é, por si só, um fator desconcertante. A ausência de estímulos visuais e auditivos, em simultâneo, retira grande parte da capacidade de compreensão da envolvente, contribuindo para situações de desconforto. Leonardo acentua este pensamento referindo que "num espaço vazio há a ideia do horror ao desconhecido".

Do mesmo modo que a ausência de som pode criar conflitos na compreensão do espaço, também o excesso de estímulos auditivos pode originar uma sensação de desorientação. Alguns indivíduos limitam a sua movimentação nesses casos, outros encaram a dificuldade como um desafio. Marta afirma seguir o som "de qualquer modo", mesmo que a oriente para locais errados, até encontrar o que procura. Afirma, no entanto, que "para alguém mais ansioso, que não tenha tanta confiança, esses estímulos podem ser mais desorientadores".

2.2 | AS TÉCNICAS DE MOVIMENTAÇÃO

Os indivíduos com deficiência visual podem servir-se de três principais modos de orientação, como referido anteriormente [A01]. A pessoa com deficiência visual pode ser guiada por outra pessoa, utilizar uma bengala branca ou recorrer a um cão guia. Existem, ainda, aplicações para o telemóvel, como a *Lazarillo* [Marta] que descrevem o espaço e auxiliam no movimento.

Nos espaços que estão a frequentar pela primeira vez, as pessoas com deficiência visual tendem a fazer uma análise mais demorada, muitas vezes acompanhadas por indivíduos normo-visuais que descrevem o local, permitindo que a sociedade tenha um papel ativo na compreensão do espaço. Muitas vezes, as pessoas cegas pedem indicações para percorrer os espaços, e com algumas palavras conseguem reencontrar o seu percurso sem dificuldade.

Utilizando a bengala, existem dois métodos destacados: o método dos dois toques e o método de arrastamento. Ambos antecipam o movimento do pé, precavendo o embate em obstáculos. Estas técnicas permitem que as pessoas se movimentem, mas manifestam pouco relativamente à orientação. Uma vez que os trajetos exatos que cada indivíduo quer percorrer não podem ser traçados no solo, são as referências memorizadas que permitem uma movimentação independente.

Leonardo confronta a ideia pré concebida de que as pessoas com deficiência visual têm tendência a gostar de "tudo

liso e sem degraus", tanto a nível interior quanto exterior, explicando que, nessas circunstâncias, se torna muito difícil reter referências. São as alterações no espaço público, nos espaços coletivos ou na habitação que permitem identificar os espaços, bem como distingui-los entre si. Num local sem pontos de referência, torna-se difícil que uma pessoa com deficiência visual se oriente. Deste modo, também é importante prever a inclusão da diferença, mesmo quando se pensa um espaço amplo e desimpedido. Orientando-se com um cão guia, o processo de orientação é o mesmo, através de pontos de referência. No entanto, o processo de análise do espaço é menos pormenorizado, uma vez que o cão toma muitas das decisões de mobilidade.

As referências anteriormente mencionadas podem ter caráter tátil, olfativo, visual ou acústico, dependendo da circunstância. Movimentando-se na rua, é bastante comum que os sons sejam pontos de referência. Marta refere que, na busca pelo minimercado, procura "os barulhos das caixas registadoras".

Em espaços interiores que frequentam regularmente, como é o caso da própria habitação, os inquiridos referem que não utilizam qualquer ferramenta de apoio à movimentação. É o reconhecimento do próprio espaço que lhes permite memorizar os percursos, e as distâncias a percorrer tornam-se inconscientes. O corpo adapta-se ao espaço. No entanto, como técnica de defesa, foi referida a colocação de um dos braços em posição de "meia lua à frente do peito" [Leonardo] de modo à mão servir de amortecedor no caso de embate.

2.3 | O MAPA MENTAL

Os entrevistados referem que, muitas vezes, a orientação é parcialmente proporcionada pela memória. É através de pontos de referência sucessivos que se cria um mapa mental. Enquanto uma primeira visita a um local requer que seja feito o reconhecimento do mesmo, a recorrência da visita permite que a memória desempenhe um papel importante na compreensão do espaço.

Um trajeto recorrente tem tendência a tornar-se inconsciente. Quando as memórias desse trajeto têm referências tanto visuais quanto de outros sentidos, os entrevistados referem ser comum deixar de se distinguir, ao certo, o que os guia. Torna-se, também, difícil para a pessoa diferenciar os estímulos mais orientadores, uma vez que o percurso é um somatório de referências de vários períodos de tempo.

Por sua vez, cegos congénitos definem os mapas mentais que criam como uma ligação de "pontos de referência por etapas" [Maria]. Embora não exista uma imagem, e não seja possível idealizarem um trajeto desenhado, afirmam-se capazes de desenhar o trajeto com um lápis, resultando, para os normo-visuais, numa referência visual. Relativamente aos locais que se recordam, a ligação entre espaços é descrita em modo de trajeto. Maria afirma que se lembra da escola que frequentou no ensino secundário. Clarifica, no entanto, que isso significa que se recorda do percurso entre espaços.

Quando inquiridos relativamente aos trajetos do quotidiano, os indivíduos costumam referir que não é algo em que

pensem ativamente. No entanto, analisando profundamente os seus trajetos nos espaços, sentem-se capazes de descrever o percurso - assim se define, então, o mapa mental. Carlos refere que não se preocupa em pensar num mapa ou saber o que tem de fazer a seguir, porque "o movimento acontece de forma espontânea".

Todavia, existe quem o faça *à priori*. Conhecendo um novo edifício, alguns dos entrevistados afirmam tentar criar, desde início, uma relação entre espaços, conectando-os. Deste modo, ainda que a perceção do espaço seja pouco aprofundada, é-lhes permitido ter uma compreensão geral do espaço que, mais tarde, complementam. "A questão tátil, a pouca perceção visual e a perceção espacial construída" [Marta] são alguns dos elementos destacados no modo como se constrói o mapa do espaço por alguém com deficiência visual.

"Quando penso em detalhes da cozinha, penso na janela, que está ao fundo da cozinha, mas penso também na textura dos azulejos e na textura da bancada. Ao mesmo tempo, se me focar, consigo imaginar a cozinha toda e uma perceção meio física que os armários da cozinha estão um pouco acima da minha cabeça" [Marta]. Existem vários elementos, na habitação, que contribuem para a orientação no espaço, e essas referências integram o mapa que se forma sobre o espaço. As referências táteis, sobretudo ao nível do chão, são bastante esclarecedoras para quem se movimenta no espaço, seja pela distinção de materiais ou uma simples utilização de carpetes.

Em locais menos frequentados, os obstáculos e os elementos adaptados são aqueles que mais se destacam na memória do trajeto. Uns, porque colocam o indivíduo numa situação de dificuldade, outros porque facilitam o percurso.

3 | O HABITAR

Habitar deve ser considerado tanto no seu sentido prático, quanto no simbólico. De um modo geral, os indivíduos entrevistados consideram o local onde moram conveniente para as suas condições de deficiência visual. No entanto, existe o reconhecimento de que o corpo tem de se adaptar ao espaço de um modo diferente. Inquirido relativamente à necessidade de fazer alterações na habitação após a perda de visão, Leonardo manifestou não ter sentido necessidade de fazer as realizar, mas expôs que teve de voltar a conhecer os espaços.

A totalidade dos entrevistados refere que o modo como uma pessoa com deficiência visual se movimenta na própria habitação é intuitivo, ultrapassando com pouca dificuldade o período de adaptação. Nenhum entrevistado afirmou ter sentido necessidade de alterar o local onde mora devido à deficiência visual. Alguns indivíduos referem, ainda, que preferem ter uma organização na habitação que se relacione com aquilo que consideram mais estético, ao invés de tentar tornar o espaço mais adaptado ou acessível [Paula].

No entanto, existem alguns elementos que são considerados pontos de perigo desnecessários, identificados maioritariamente em questões como portas de batente - especialmente nas cozinhas -, degraus e objetos de mobiliário. Os indivíduos entrevistados manifestam o desconforto sentido com estes elementos em circunstâncias do seu quotidiano, e assinalam-nos como problemas que a arquitetura pode vir a resolver.

Deste modo, são aprofundadas as noções de conforto e beleza, expondo as preferências generalizadas dos indivíduos entrevistados. Entre o conteúdo retirado das entrevistas, o espaço exterior e o conceito de *Smart House* destacaram-se surgindo, portanto, duas categorias dedicadas a estas temáticas.

3.1 | O CONFORTO

A noção de conforto é consequente dos modos de habitar de cada indivíduo entrevistado. No entanto, generaliza-se na equiparação à segurança. Um espaço em que uma pessoa com deficiência visual se sinta confortável corresponde, por norma, a um espaço que conheça bem ou a um local onde seja fácil orientar-se. Esta ideia requere locais amplos e desimpedidos, como refere Aliu. Aliu associa o desimpedimento do espaço e a ausência de obstáculos à liberdade - seja ela liberdade de movimento ou de pensamento.

Os entrevistados que têm baixa visão ou perceção luminosa associam a abundância de luz em pontos isolados aos locais que gostam de frequentar, por lhes atribuir um maior número de referências e por transmitir uma sensação de leveza. No entanto, mesmo na ausência de perceção luminosa, o gosto pela existência de janelas é referido pela vontade de contacto com o ar exterior através de bons meios de ventilação. Marta refere que, desde que perdeu a visão, sente a necessidade de "sentir o ar" de forma acrescida. São poucos os indivíduos que referem associar conforto a materiais. No entanto, os que o fazem ressaltam a madeira como sendo o que os faz sentir mais aconchegados, tanto a nível tátil quanto acústico.

De um ponto de vista mais sensitivo, o conforto é, também, associado a memórias positivas por parte de uma das pessoas entrevistas. Estas memórias podem envolver qualquer estímulo, sendo referidas memórias olfativas, sonoras, táteis ou derivadas do paladar. Maria refere não fazer esta distinção conscientemente. No entanto, menciona o "cheiro a canela e o calor" como o que a faz sentir conforto no inverno, e "a praia e o mar" no verão.

3.2 | A BELEZA

O conceito de beleza surge de forma diversificada entre a amostra de pessoas inquiridas. Parecem reagir à palavra com alguma relutância inicial, classificam-na como difícil ou complicada. Gabriel manifesta, até, considerar ousado utilizá-la na ausência de visão. No entanto, todos manifestam as suas preferências, ainda que de modo muito distinto.

É curioso que, mesmo com ausência de visão desde o nascimento, Maria associa a beleza a um jardim com muitas flores e cores. Sabe-se, pela sua condição, que esta noção estética parte de uma construção social do que se caracteriza como belo, uma ideia da qual o cérebro se apropria, mas pode também estar associada a memórias positivas que tenham acontecido em locais como o anteriormente descrito.

Perante a diminuição na acuidade da visão e quando associada à arquitetura, a noção de beleza dissocia-se de uma noção estética isolada e incorpora um campo vasto conjunto de valores multissensoriais. No entanto, parece ser definida pela maioria dos entrevistados como algo que combina conforto e organização. Surge, nesta sequência, a correspondência entre beleza e harmonia. Conhecer um espaço, ouvir uma descrição e pensar "faz todo o sentido, não trocava nada aqui" [Marta]. Cria-se uma noção que compila inúmeras experiências sensoriais e permite uma opinião coesa sobre um espaço.

Embora até aqui a opinião da amostra seja relativamente coincidente, em descrições práticas as opiniões divergem. Muitos dos que viram anteriormente manifestam preocupação pela aparência visual de um espaço - não porque o veem, mas porque cultivam a imaginação com a imagem que tentam criar, tanto pela sua perceção como pela descrição de terceiros. Assim, os entrevistados que retêm fortes memórias visuais associam texturas, materiais e descrições a perceções visuais que recordam, optando por descrições mais completas do que, para eles, é a beleza. Manifestam preocupação pelo desenho do pormenor e pela inclusão de elementos distintivos.

Em contrapartida, verifica-se que aqueles que nunca viram ou perderam a visão mais cedo têm maior facilidade em despegar-se das noções de estética. Preferem um desenho quase "hospitalar" [Maria], com o espaço desimpedido e os acabamentos lisos e claros, completamente associado a um uso apenas utilitário.

Por sua vez, indivíduos com baixa visão destacam como grande ponto de relevância para a beleza de um espaço, o mesmo que destacavam para o conforto: a presença abundante de luz natural.

3.3 | A *SMART HOUSE*

Na sequência da discussão de elementos que possam auxiliar o bom aproveitamento da habitação, o conceito de *Smart House* surge entre alguns dos membros da amostra entrevistada. Manifestam desconforto perante os equipamentos táteis sem controlo de voz e alguma relutância na sua utilização de modo seguro. Quando questionado relativamente à sua casa de sonho, José salienta a vontade de ter uma "casa futurista", que define como sendo uma casa que obedece a comandos de voz.

3.4 | O ESPAÇO EXTERIOR

Durante as entrevistas realizadas, foram destacados alguns elementos de elevada importância na habitação, como referido anteriormente. O questionário terminava com a questão: Se pudesse desenhar, agora, a sua casa de sonho, o que não poderia faltar?

Entre os catorze entrevistados, dez mencionaram o espaço exterior como algo imprescindível nas suas habitações ideais. Foi apresentada a necessidade de "sentir que em cima da cabeça não está nada além do céu" [Leonardo]. Esta noção vem associada a uma sensação de liberdade consequente de sentir a natureza a incidir no corpo.

Também a necessidade de percecionar as condições meteorológicas se relaciona com a recomendação em questão, uma vez que, na ausência de visão, apenas a sensação térmica e luminosa, quando existente, permitem a apreensão das características da condição atmosférica.

O espaço exterior está associado a várias atividades e necessidades inerentes ao ser humano e, embora a justificação diversificasse entre os indivíduos entrevistados, a sua consideração foi fortemente mencionada.

4 | A SENSIBILIZAÇÃO

Sensibilizar a população é uma "missão" [Marta] que alguns dos entrevistados se veem no papel de cumprir. Participando ativamente na sociedade com a vontade de informar, foi também como consequência deste pensamento que se disponibilizaram para integrar a investigação exposta. Enquanto uns consideram que os círculos sociais que os rodeiam estão conscientes e preparados para lidar com uma pessoa com deficiência visual, outros notam, ainda, claras falhas nas formas de tratamento e oportunidades disponíveis para alguém com visão reduzida ou inexistente.

O conceito de inclusão é referido não apenas socialmente, mas também no que toca à arquitetura, no campo das acessibilidades. Os entrevistados que mencionam a questão, referem que sentem que, muitas vezes, os obstáculos arquitetónicos e urbanísticos com que se confrontam parecem consequência da falta de contacto e conhecimento relativamente à deficiência visual. Acreditam que o problema se generalize para outras condições físicas, embora reconheçam que, ao longo dos anos, tem sido feito um percurso positivo na adaptação dos espaços a pessoas com diferentes possibilidades de utilização, especialmente em questões relacionadas com a mobilidade reduzida.

No decorrer das entrevistas, manifestaram interesse na dinamização de informação junto a profissionais de arquitetura, construção, ou outras áreas que impactem nos espaços construídos com que interagem, mas revelam não ser comum verem essa preocupação presente. Marta questionou a existência de uma unidade curricular relativa a acessibilidade nas faculdades associadas ao tema, sugerindo o seu fortalecimento. Acredita que o contacto com estas dificuldades durante o percurso académico sensibiliza os estudantes para a futura prática, e menciona que, muitas vezes, pequenas situações seriam fáceis de simular como, por exemplo, colocar uma pessoa numa cadeira de rodas, ou vendar alguém e deixar que se movimente num edifício.

A sensibilização vem, também, associada ao modo como um dos entrevistados interpreta a revisão da legislação. Paula reforça a necessidade da sensibilização anteceder as possíveis medidas legislativas uma vez que, constituindo mudanças abruptas ou sem explicação, poderão ser mal acolhidas pelos profissionais de arquitetura e construção. É, também, referido o facto de, muitas vezes, a legislação colidir entre si, reconhecendo que nem sempre é possível cumprir todas as normas. Nesta sequência, considera que a mudança da mentalidade deve anteceder a imposição de regras, e que isso se faz através de formação e partilha de informação.

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

A exposição anterior revela dimensões tanto sensitivas quanto objetivas em torno da experiência no espaço e na habitação. Destas, destacam-se o controlo do espaço pessoal, o conforto e as memórias que contribuem para uma forte ligação entre o indivíduo e o espaço.

As qualidades sensitivas de um espaço afetam os indivíduos que o frequentam "a nível social, emocional e cognitivo" (Spence, 2020, p.5), estando estas dependentes de uma natureza multissensorial no campo da perceção, conectando estímulos variados em reações mentais que interagem entre si, ainda que de forma inconsciente. O estudo da relação entre o conhecimento científico relativo à multissensorialidade e as suas consequências na apreensão da arquitetura é, atualmente, alvo de estudo pela Academia de Neurociência para Arquitetura, na Califórnia, Estados Unidos da América, possibilitando o aprofundamento da investigação para arquitetos (ANFA, 2022).

A análise do espaço dá-se, por aqueles que têm visão, maioritariamente através deste sentido. Como referido anteriormente [A02], a neurociência explica-o por existir uma parte do cérebro dedicada ao processamento da visão bastante superior ao que acontece com os restantes sentidos (Gallace, Ngo, Sulaitis & Spence, 2012). Deste modo, parece natural que indivíduos com baixa visão tendam a servir-se da pouca visão que possuem para se movimentar e orientar no espaço. O recurso a cores contrastantes permite, assim, que pessoas nessa circunstância possuam maior número de referências visuais (Abouebeid, 2019). Importa, no entanto, ter em consideração que nem sempre a "correspondência entre o espaço físico e o espaço visual" é exata, uma vez que a perceção visual pode causar a distorção de distâncias e formas (Loomis, 2003, p.2; Müsseler, 2004, p.6).

Quando se trata de cegueira com perceção luminosa ou vultos, a perceção é altamente influenciada pela luz, devendo, portanto, serem estudados meios de utilização da mesma com qualidade sensitiva (Spence, 2020). Relativamente ao modo como as memórias visuais se alteram com o tempo, John Hull (1935-2015) relata que as suas memórias se desvaneceram e deram origem a novas, que se relacionavam com aquilo que o seu corpo, enquanto pessoa cega, teria experienciado (Vermeersch, 2013). Assim, verifica-se a influência temporal na perceção do espaço por cegos adquiridos.

Um dos motivos de maior insegurança relativa à mobilidade de alguém com deficiência visual é consequente de uma grande diferença entre o sistema visual e o sistema háptico, que é a escala a que podem ser acedidos, levando a que o indivíduo sinta "desconforto em relação ao posicionamento e uso dos equipamentos e objetos" (Santos, 2015, p.5). "A exploração háptica está limitada ao que se encontra à distância do corpo e suas

extensões" (Herssens, 2012, p.2) - como é o caso da utilização da bengala branca -, enquanto a perceção visual se revela muito mais extensa (Vermeersch, 2013). Este é um dos motivos de maior insegurança relativa à mobilidade de alguém com deficiência visual, por sentir "desconforto em relação ao posicionamento e uso dos equipamentos e objetos".

Por sua vez, o modo como o som se propaga permite um alcance bastante superior ao alcance visual, devido à sua omni-direcionalidade [ACAPO, transcrição completa da entrevista presente no Anexo 2]. O som permite o reconhecimento de um espaço, uma habitação, sem mobília e inabitada pela crueza da propagação do mesmo, em oposição ao modo como a mesma se dá num espaço preenchido e habitado, com inúmeras superfícies e materiais distintos. Espaços com eco elevado não transmitem sensações de conforto devido à amplitude de espaço desocupado (Abouebeid, 2019). Carlos Mourão Pereira [Anexo 4] refere considerar "extremamente importante a acústica dos espaços, devendo procurar que estes tenham pouco ruído e que possam integrar sons da natureza", associando estas noções ao conforto e bem estar.

A perceção olfativa destaca-se a nível sensorial através de análises empíricas. No entanto, quando os intervenientes são questionados relativamente à influência do odor nas suas decisões - de percurso, segurança ou compra -, negam que esta ocorra. A própria sensação olfativa que se associa à habitação é irreconhecível pelo indivíduo que nela habita, exceto quando regressa de um longo período fora da mesma (Spence, 2020).

A construção mental de um *lugar* é marcada pelas interações, estímulos e reações com que cada pessoa é confrontada, como anteriormente referido [Tema | Objeto] e a consciência acerca do mesmo altera-se com o passar do tempo (Herssens, 2012). O conhecimento profundo de um local, nomeadamente da habitação, permite que cada indivíduo se adapte ao mesmo, mas a perceção de cada local torna-se tanto mais subjetiva quanto mais tempo o indivíduo dispuser no mesmo. Assim, a perceção mental que se cria de um espaço é, também, consequente da manipulação das informações naturalmente realizada pela interpretação cerebral (Bustos & Fefrizzi, 2004). A análise qualitativa indica que todos os indivíduos entrevistados consideram o local onde moram conveniente para as suas condições de deficiência visual. A adaptação da pessoa ao espaço intensifica o caráter pessoal e social de independência, distanciando o indivíduo da necessidade de alterar a sua habitação (Sixsmith & Sixsmith, 2008).

A utilização de elementos adaptados especificamente à deficiência visual na habitação parece trazer alguma relutância por parte dos indivíduos com deficiência visual, especialmente se estas questões se associarem ao envelhecimento. A consideração deste facto é consequente do sentido simbólico da habitação, em

que, enquanto espaço seguro, os utilizadores resistem à sua alteração. A noção de Design Universal anteriormente exposta [B01] promove a criação de "ambientes acessíveis e participação social através de design inclusivo, ao invés de o fazer através de design exclusivo que rotula e estigmatiza indivíduos com incapacidade e idosos" (Sixsmith & Sixsmith, 2008, p.9).

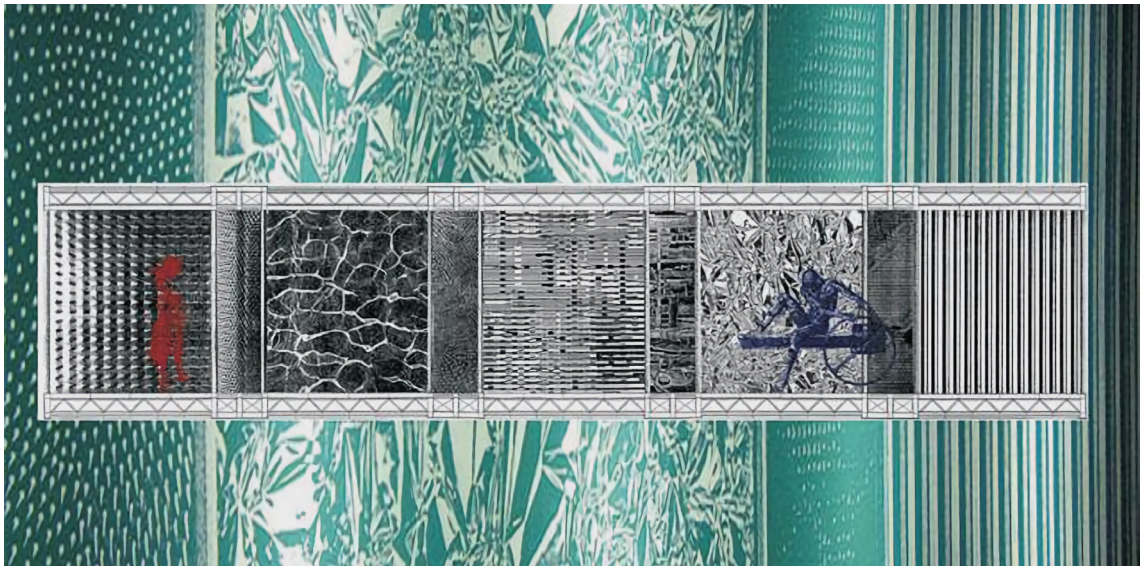
A segurança é, também, regularmente associada por pessoas com deficiência visual às noções de conforto e beleza. No entanto, segurança pode classificar-se como o conhecimento de um espaço devido à sua utilização frequente [Carlos Mourão Pereira, Anexo 4]. A referência a materiais e texturas podem ser consequentes do papel que os mesmos desempenham na memória de cada indivíduo (Abouebeid, 2019). No entanto, também as condições hápticas do material se destacam nas sensações que o mesmo transmite, tanto a nível de temperatura, densidade, permeabilidade, reflexão da luz e elasticidade (Herssens, 2012).

A temperatura tem especial destaque nesta apreensão. A nível material, é a condutividade e a radiação do mesmo que interferem na temperatura. Por exemplo, a sensação térmica da madeira transmite calor, enquanto que uma superfície metálica é mais provável transmitir uma temperatura inferior. Também a luz tem especial importância na experiência háptica, tendo em consideração a sua influência na subida de temperatura (Herssens, 2012). A preferência pela sensação térmica mais amena, recorrendo à madeira como sinal de conforto, pode relacionar-se com a temperatura procurada manter "pela maioria das pessoas, correspondente ao intervalo entre 17-23ºC" (Spence, 2020, p.5).

O espaço exterior é um elemento destacado na discussão sobre boas condições de habitação. "O jardim é um espaço multissensorial" e arquitetos como Marc Treib (1943) refletem a preocupação da inserção de elementos multissensoriais, como os possibilitados pelo espaço exterior, na habitação (Spence, 2020, p.14). Considerando a arquitetura uma extensão da natureza para o domínio do homem, a sua inserção no pensamento de espaços de permanência torna-se imperativa, tanto em espaços exteriores quanto interiores.

A dupla de arquitetos Penezić e Rogina elaborou, em 2001, um projeto intitulado Glass House. Projetado com a premissa "desde uma civilização visual para uma cultura audio-tátil" (Tokio Works, 2001), foi pensado para uma pessoa cega. Os meios que suportavam a dinâmica da instalação eram correntes de água e de ar, cuja fluência se transformava em diferentes condições acústicas e térmicas nas suas paredes. "O sistema era coordenado por um microprocessador que transformava sensações do Mundo da Luz e Sombra na morfologia do Mundo da Escuridão" (Tokio Works, 2001), referem os autores.





Imagens 22. 23. Glass House, Pezenić e Rogina.

Esta instalação, como outros projetos, atividades ou publicações, surge com a intenção de consciencializar as pessoas para a deficiência visual e a sua relação com a arquitetura, destacando as possibilidades multissensoriais da mesma.

Os indivíduos entrevistados lutam por esta sensibilização, numa procura por uma sociedade e arquitetura mais inclusivas. Entre muitas das palavras referidas, destacam-se as de Carlos [Anexo 5] sobre o papel dos arquitetos:

Vocês são o futuro. Podem perfeitamente colaborar no sentido da integração.

C | PERCURSO ÀS ESCURAS

Apoiando-se nos alicerces erguidos nos momentos precedentes da investigação, o presente capítulo expõe o contexto do *role playing* e a sua aplicação numa atividade realizada no âmbito desta investigação. Desde as vantagens às suas limitações, este método é discutido, primeiramente, com bases teóricas e, depois, através das consequências da atividade. Nesta atividade, pessoas normo-visuais são confrontadas com a realidade da cegueira, numa ação de consciencialização e esclarecimento. Surge, assim, uma aproximação ao modo como a arquitetura é apreendida num contexto não visual. São evidenciadas lacunas e dificuldades, visando possíveis sugestões para estudos futuros.

C01 | ROLE PLAYING

A atual prática arquitetónica já não se foca exclusivamente num *homem normal*: jovem, saudável e de estatura média, um ser humano abstrato que "estaria sempre apto a entender novos produtos, dificilmente sucumbiria ao cansaço e não seria propenso ao erro" (Araújo, 2017, p.128). No entanto, existem ainda minorias que enfrentam dificuldades no confronto com o construído, como anteriormente referido [B01], e alguns desses obstáculos são consequentes do natural envelhecimento do corpo.

Apenas na década de 1970 é que arquitetos e designers começaram a explorar a prática do *role playing*, numa busca de um conhecimento empírico sobre as dificuldades de relacionamento entre indivíduos com limitações ou incapacidades e o espaço construído que os envolve (Araújo, 2017).

Foi a designer Patricia Moore (1952) quem pôs em prática, entre 1979 e 1982, uma das primeiras experiências de *role playing*. Numa tentativa de confrontar as implicações do envelhecimento, Moore criou uma investigação empírica que pôs em prática na primeira pessoa. Restringiu as articulações, limitou a capacidade auditiva e obstruiu a visão, além de se disfarçar de uma mulher idosa. Visitou, nestas circunstâncias, mais de 200 cidades entre os Estados Unidos e o Canadá, confrontando o modo como se deslocava com as limitações sociais e construídas (Moore, 1985).

Este exemplo resume, assim, o modo como surge a prática referida, numa luta pela sensibilização ou aproximação à problemática da acessibilidade, onde os intervenientes são convidados a experimentar situações de incapacidade. Por norma, os resultados obtidos são "claros na compreensão dos impactos que as eventuais soluções de projeto têm enquanto elementos promotores de acessibilidade e qualidade de vida" (Simões & Bispo, 2006, p.20).

Não devem ser descartadas, no entanto, as limitações deste método. A experiência da incapacidade nunca pode ser simulada na sua totalidade. Por um lado, porque o período de tempo a que alguém se submete à experiência não é muito longo e raramente se experiencia a condição social em que os indivíduos portadores da deficiência se inserem. Por outro lado, também a ausência de um período longo de tempo invalida que a pessoa sujeita à experiência se adapte à realidade que está a simular, podendo possuir, portanto, dificuldades acrescidas com a circunstância (Simões & Bispo, 2006).

C02 | PERCURSO ÀS ESCURAS: ATIVIDADE EXPERIMENTAL

Partindo das condições e vontades expostas nos capítulos anteriores, nomeadamente pela "missão" [Marta, Anexo 5] descrita pelos entrevistados de sensibilização da sociedade e pelas dificuldades com que se confrontam no seu quotidiano, surge a vontade de sensibilizar os estudantes de arquitetura para as dificuldades sentidas por indivíduos com deficiência visual na sua relação com o construído.

Os indivíduos com deficiência visual entrevistados referem, como anteriormente exposto [B03 Resultados | Sensibilização], que os obstáculos arquitetónicos e urbanísticos com que se confrontam parecem consequência da falta de contacto e conhecimento relativamente à deficiência visual. É referido que o confronto com estas dificuldades durante o percurso académico poderá sensibilizar os estudantes para a futura prática, justificando a implementação de atividades que o possibilitem.

Também as entidades e associações relacionadas com a deficiência visual expõe essa preocupação. Desde o primeiro contacto com a ACAPO - Delegação do Porto, à IRIS Inclusiva e ao mais recente contacto com a ACAPO - Delegação de Viana do Castelo, sempre foi referido que transmitir informação relativamente às dificuldades sentidas por indivíduos com deficiência visual aos arquitetos seria uma mais valia para pensar o futuro da cidade e dos modos de habitar. Isabel Barciela reforça essa ideia ao explicar que o foque em arquitetos em formação é proveitoso por impactar os seus pensamentos num momento em que ainda estão a ser moldados [IRIS Inclusiva, transcrição completa da entrevista presente no Anexo 3][14].

Apropriando-me das palavras de Carlos anteriormente expostas [B03] e tendo-as como base para o exercício posteriormente apresentado, é importante referir que *nós*, entre tantos outros, *somos o futuro*. Enquanto futuros arquitetos, surge o dever de colaborar no sentido da integração.

14. Aconselha-se a leitura íntegra da entrevista realizada a Isabel Barciela, da IRIS Inclusiva, por contemplar vários temas relevantes para a sensibilização social. A transcrição completa encontra-se disponível no Anexo 3.

Como tal, esta investigação inclui uma prática de *role playing* da condição de cegueira como método de confrontar os estudantes de arquitetura às dificuldades sentidas pelos indivíduos com deficiência visual na sua relação com a arquitetura e o urbanismo.

Com a consciência das limitações anteriormente referidas [C01], nomeadamente o curto espaço de tempo da experiência e a inexistência de adaptação por parte dos estudantes expostos à circunstância de cegueira, esta atividade deve ser encarada como uma ferramenta de sensibilização e de consciencialização da problemática da acessibilidade.

Objetivou-se consciencializar os futuros arquitetos para a degeneração da visão associada ao envelhecimento, submeter os participantes à dificuldade da perceção do espaço em condição de cegueira e expô-los aos obstáculos e dificuldades comuns na mobilidade das pessoas com deficiência visual.

MÉTODO DE REALIZAÇÃO DO "PERCURSO ÀS ESCURAS"

A atividade, realizada com o apoio e dinamização da ACAPO - Delegação de Viana do Castelo -, aconteceu no dia 2 de setembro de 2022, no Centro Cultural de Viana do Castelo, projetado por Eduardo Souto de Moura.

Os estudantes foram colocados numa condição que simulasse a cegueira, através do recurso a vendas. De modo a não terem um primeiro contacto visual com o edifício que iriam percorrer, o ponto de encontro deu-se noutro local da cidade onde foram ensinadas as técnicas de utilização das bengalas brancas. A partir daí, seguiram com técnicas de guia até à entrada do edifício, onde lhes foram entregues as bengalas.

Percorreram um percurso pré estabelecido sob orientação auditiva guiada por mim e por duas técnicas da ACAPO, Catarina Carvalho e Alice Sobreiro. O trajeto incluía passagem por uma escada, visita às instalações sanitárias, diferentes tipos de percurso e acesso ao espaço central do Centro Cultural. A escolha dos espaços foi pensada de modo a que os estudantes tivessem contacto com espaços de diferentes proporções. Assim, possibilitou-se o confronto com realidades que poderiam integrar a habitação - como é o caso da escada, das instalações sanitárias e de alguns dos circuitos percorridos -, bem como a interação com espaços amplos típicos da arquitetura para uso coletivo.

Após este primeiro contacto, os participantes foram direcionados para uma das salas do edifício onde puderam tirar as vendas e refletir em torno de alguns tópicos seguidamente apresentados. Voltaram a colocar as vendas e realizaram o percurso inverso, desta vez em técnicas de guia. Quando se encontravam novamente no ponto inicial, na entrada do Centro Cultural, retiraram as vendas e tiveram oportunidade de analisar visualmente o espaço que percorreram.

Regressaram à sala onde anteriormente tinham retirado as vendas para uma ação de sensibilização sobre a deficiência visual realizada pela ACAPO - Delegação de Viana do Castelo.





Imagens 24. 25. 26. 27. Percurso às Escuras. Mais fotografias disponíveis no Anexo 7.

C
WC

MÉTODO DE ANÁLISE EMPÍRICA

O método de análise da atividade realizada pressupõe duas fases distintas. A primeira é consequente de opiniões formuladas durante a atividade, resultantes da observação do movimento dos estudantes de arquitetura. A segunda, por sua vez, implica a análise qualitativa consequente de um questionário previamente planeado [Anexo 6]. A estrutura de análise do questionário desenvolve-se em três tópicos: a experiência sensorial, mobilidade e orientação e a pertinência desta atividade de sensibilização. Os questionários foram preenchidos online, através do *Google Forms*, após a realização da atividade, entre os dias 3 e 6 de setembro.

A amostra é constituída por seis (6) estudantes de arquitetura, dos quais três (3) são do sexo masculino e três (3) são do sexo feminino. As idades dos estudantes que participaram na atividade estão compreendidas entre os vinte e dois (22) e os vinte e três (23) anos.

Os resultados seguidamente apresentados são consequência da atividade realizada. Inicialmente são expostos, como anteriormente referido, os pensamentos que acompanharam a atividade.

Depois, são expostas as opiniões dos estudantes de arquitetura perante a atividade a que foram expostos. Nesse âmbito, é debatida, primeiramente, a experiência sensorial dos participantes no que toca aos estímulos que os ajudaram na perceção do espaço.

De seguida, é abordada a experiência espacial relativamente a dificuldades associadas à mobilidade e à orientação no espaço, bem como a possíveis alterações propostas para o edifício.

Por último, é questionada a pertinência da atividade "Percurso às Escuras" enquanto meio de sensibilização e impactação na prática arquitetónica futura dos participantes.

A investigação reflete os estudos realizados sobre as dificuldades de indivíduos com deficiência visual no confronto com o construído, acrescentando-lhes a experiência empírica de análise do espaço. Deste modo, visa fomentar o pensamento crítico aos estudantes de arquitetura para a sua consideração em projetos futuros.

RESULTADOS

No desenrolar da atividade, verificou-se que os participantes manifestaram grandes dificuldades na movimentação através da utilização da bengala branca. Em termos de orientação, por sua vez, os estudantes de arquitetura pareceram quase constantemente dependentes do auxílio de outra pessoa.

Existiram pontos específicos onde se verificou maior dificuldade, como é o caso da deslocação na escada e na identificação das instalações sanitárias. No caso da escada, devido ao corrimão não cumprir a medida regulamentar depois do término dos degraus [B02], os participantes sentiram dificuldade em identificar o seu fim, bem como o patamar intermédio.

Por sua vez, as escadas associadas às bancadas, na parte mais ampla do centro cultural, eram desprotegidas, provocando uma aparente sensação de perigo para quem as frequentava vendado. Foi possível verificar que, embora os degraus destas escadas possuíssem uma tira antiderrapante no término do seu cobertor, nenhum dos participantes se apercebeu da sua existência. Outro dos obstáculos identificados na deslocação em espaços de circulação foi a colocação errada de um extintor, de forma que todos embateram contra o mesmo.

Aparte todas as dificuldades sentidas e a insegurança transmitida pelos participantes, foi possível verificar que estes sentiam diferenças acústicas entre espaços, sabendo identificar os momentos em que estavam a mudar de espaços, ainda que não soubessem ao certo como seriam as configurações dos espaços que percorriam.

Estas questões constituem, sumariamente, os pensamentos imediatos consequentes da resolução da atividade. De seguida, serão apresentados os tópicos discutidos com os estudantes de arquitetura, contemplando as suas opiniões em torno do “Percurso às Escuras”.

1 | A EXPERIÊNCIA SENSORIAL

Tal como na análise de dados anterior relativa à experiência sensorial de indivíduos com deficiência visual [B03], os estímulos mais destacados pelos estudantes de arquitetura para compreender a dimensão espacial vendados foram o tato - referido pela totalidade dos participantes na atividade - e a audição - referida por cinco dos seis participantes.

Afirmam conseguir distinguir algumas características do espaço através da reverberação do som, sobretudo relativamente a dimensões. Acrescentam que também a audição lhes permitia retirar conclusões relativamente aos materiais, nomeadamente no embate da bengala branca com os mesmos.

No entanto, era o tato o sentido que lhes permitia ter mais consciência espacial sobre a sua localização. Fosse através do uso da bengala ou da sensação tátil através do corpo, especialmente das mãos, sentiam-se capazes de distinguir "superfícies materiais: o aço das guardas, o reboco das paredes e a madeira das bancadas" [Participante C, respostas completas disponíveis no Anexo 6].

Embora com alguma capacidade para distinguir elementos espaciais, quando questionados especificamente sobre o espaço que percorreram - o Centro Cultural de Viana do Castelo - as afirmações já não se tornam tão claras. Cinco dos seis participantes garantem não ser possível para os mesmos desenhar a planta do espaço que percorreram.

"Descrever o espaço ou ter perceção da sua dimensão é completamente impossível" [Participante C], refere um dos participantes. Acrescenta, posteriormente, que "a perceção que teve do edifício era completamente fragmentada". A movimentação sem ter possibilidade de visualizar a envolvente constituiu um grande fator de confusão relativamente aos locais onde os participantes se deslocavam. Um dos estudantes afirma que por andar vários segmentos longos em linha reta, ficava com a sensação que se tratavam de corredores, ainda que a reverberação do som lhe transmitisse uma ideia oposta.

Todos os participantes se sentiram capazes de distinguir os espaços amplos que visitaram dos espaços mais contidos. Compreendiam que seriam bastante distintos, sobretudo em questões dimensionais, mas também reconheceram diferenças materiais enquanto os percorriam.

2 | MOBILIDADE E ORIENTAÇÃO

Quando inquiridos relativamente a questões de mobilidade e orientação, destaca-se a opinião de cinco dos seis estudantes de arquitetura que afirmaram não sentir conforto a percorrer o espaço.

As dificuldades mais destacadas, em termos de mobilidade[14], relacionam-se com o posicionamento de obstáculos acima do nível da cintura, não identificados pela bengala, como caixotes do lixo suspensos, extintores, lavatórios, entre outros. Na ausência de obstáculos, a insegurança constante do facto dos mesmos poderem existir constitui, também, uma barreira à mobilidade confortável. Na explicitação de espaços onde a mobilidade era dificultada, foram mencionadas as escadas e as instalações sanitárias.

Os participantes afirmam que as dificuldades na orientação[15] foram substancialmente superiores às sentidas na mobilidade, e que, logo à partida, a "procura por paredes para ter pontos de referência" [Participante A] era uma atividade que transmitia frustração. Isto deve-se à ausência de pontos de referência, o que torna difícil criar uma ideia de percurso ou mapa mental do espaço. Manifestam constante sensação de desorientação, sem conseguir estabelecer os percursos realizados a cada instante, durante a experiência.

São assinalados como obstáculos específicos à orientação alguns elementos, como é o caso do corrimão da escada, que não a acompanha da forma regulamentar, e o facto dos degraus não possuirem espelho, colocando em dúvida a sua existência. Também a perturbação sonora se insere como um elemento desorientador, "tanto em demasia como na ausência ou escassez de som".

Como consequência desta experiência, os seis participantes afirmaram que, se pudessem, fariam alterações no edifício. Estas relacionam-se maioritariamente com as dificuldades sentidas e com os pontos de perigo identificados. Também é manifestada por parte dos estudantes de arquitetura a vontade de integrar sinalização que facilite a orientação no interior do edifício, seja através de referências táteis a nível do solo, referências braille, ou visuais de alto contraste.

14. Mobilidade corresponde à capacidade de um indivíduo se deslocar entre pontos, e as dificuldades correspondem aos obstáculos que encontra na sua deslocação. Existem elementos que auxiliam a mobilidade de pessoas com deficiência visual, como, por exemplo, os cães guia, as bengalas brancas, pessoas que as guiam ou até aplicações de telemóvel.

15. Orientação relaciona-se com os motivos que levam à escolha de um trajeto, e as dificuldades correspondem aos motivos que fazem com que o indivíduo se sinta perdido ou confuso na escolha do percurso. Existem, também, elementos que ajudam indivíduos com deficiência visual a orientarem-se, como é o caso dos pisos táteis ou das sinalizações em braille.

3 | PERTINÊNCIA DA ATIVIDADE "PERCURSO ÀS ESCURAS"

Os seis participantes envolvidos nesta atividade consideraram que os seus modos de pensar arquitetura foram positivamente influenciados, em várias formas de pensamento.

Por um lado, acreditam que lhes foi possível reconhecer algumas das constrições que a arquitetura pode causar a indivíduos com deficiência visual, levando-os a encarar a legislação existente de um outro modo. Manifestam preocupação na forma como irão desenhar espaços no futuro, com a preocupação de incluir elementos que sentiram faltar nos seus percursos.

Por outro lado, reforçaram a relevância da experiência por lhes ter sido proporcionado um modo de aprendizagem e confronto com um problema que, até então, não tinham colocado. Afirmam que o modo de aprendizagem através de *role playing* os influenciou a, de um modo relativamente fácil e não muito demorado, tornarem-se mais sensíveis a questões de acessibilidade.

Embora sem total consciência das consequências desta atividade nos seus futuros enquanto arquitetos ou cidadãos, afirmam ter sido uma prática enriquecedora. É deixada a nota de desejo de que "outros (futuros) arquitetos possam ter a mesma experiência" [Participante C], ressaltando que é importante considerar para um espaço que "menos do que ser acessível a todos é inaceitável" [Participante D].

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

A exposição anterior revela dimensões tanto sensitivas quanto objetivas em torno da experiência interativa entre a deficiência visual e o espaço construído, submetendo futuros arquitetos temporariamente a essa realidade. Das questões discutidas, destacam-se a utilização da prática de *role playing* como estratégia de ensino de arquitetura e a consequente sensibilização.

Antes de mais, importa refletir sobre os modos como a arquitetura pode ser experienciada, sendo estes a micro ou macro escala. Como anteriormente referido [B03 | Discussão], a ausência de visão implica que o espaço seja percebido "sequencialmente, passo a passo" (Herssens, 2012, p.7) devido à necessidade da exploração através do tato, inserindo-se na perceção a micro escala. Esta condição fomenta o pensamento em torno da necessidade de uma riqueza háptica dos elementos construídos.

Charles Spence (1969) (2020, p.6) refere-se à riqueza háptica como tendo o "poder de algo ordinário criar felicidade extraordinária". O autor refere que objetos angulares dentro da habitação têm um efeito, ainda que inconsciente, nas emoções de cada indivíduo, impedindo alguns impulsos. Por outro lado, a utilização de superfícies redondas desencadeia a reação oposta. Deste modo, parece natural que, após experimentação da ausência de visão, os estudantes de arquitetura envolvidos na atividade transmitam algum receio perante o em-

bate em objetos, e que tenham em consideração as características hápticas nos seus desenhos futuros, a uma micro escala (Herssens 2012). Perante tal circunstância, torna-se necessário "escrutinar conceitos de orientação e desenvolver diferentes modos de análise espacial" (Abouebeid, 2019, p.13).

Importa, também, refletir em torno de *role playing* enquanto estratégia de ensino. O interesse por parte dos estudantes tem tendência a aumentar quando estão submetidos a uma circunstância diferente da sua, pela sensação desafiante que a mesma implica (Jarvis, Odell & Troiano 2012). É retratado, também, pelos mesmos autores, que o envolvimento ativo do estudante na prática de ensino fomenta a sua vontade de participação, uma vez que deixam de integrar a posição de "recebedores passivos do conhecimento do professor". Ao invés, tomam parte ativa na experiência. Como consequência desse envolvimento, é desenvolvido um maior sentimento de empatia na compreensão de condições que diferem das suas.

No entanto, importa pensar as consequências práticas de *role playing* enquanto método de ensino. Integrando um modo de gerar informação direta em torno de uma problemática, a mesma não deve negligenciar a recorrência a indivíduos na situação real de deficiência visual, aquando do ato projetual. A inclusão da informação disponibilizada pelas duas fontes possibilita um exercício de pensamento de projeto mais completo, potenciando uma arquitetura com perfil mais inclusivo na área das acessibilidades (Ielegens, Herssens & Vanrie, 2015).

Também as implicações dos métodos de projetar experienciais e participativos devem ser tidas em consideração para compreender as vantagens e desvantagens destes processos. O entendimento de condições sociais e científicas da realidade que se tenta reproduzir num determinado momento nunca serão, de forma exata, as a que os indivíduos estão sujeitos. Como são exemplo as atividades participativas passadas em alguns bairros sociais, a "tradução do estudo social e científicos em práticas arquitetónicas pode revelar-se um esforço falhado" (Mallgrave, 2013, p.24). Não deve, no entanto, ser um esforço desperdiçado. Esta chamada de atenção surge no seguimento desta discussão por se considerar relevante, para estudos futuros, que se registem, também, os obstáculos à integração de métodos de *role playing*.

Acredita-se, no entanto, que o "Percurso às Escuras" constituiu uma experiência positiva e influente no pensamento arquitetónico dos futuros arquitetos que participaram na atividade. Deste modo, revela-se imperativo deixar a sugestão de implementação de atividades semelhantes no percurso académico, possibilitando um enriquecimento a nível científico, sensitivo e pessoal.

D | REFLEXÃO

A significância da Arquitetura surge com o seu impacto na vida humana, nas suas várias dimensões de apropriação, entendimento e bem estar. O modo como cada indivíduo se apropria do espaço, na sua singularidade, permite que o mesmo se defina no mundo arquitetónico do imaginário de cada um. No desenvolvimento desta investigação, tornou-se clara a necessidade de combater obstáculos que a arquitetura proporciona, numa luta por uma utilização do construído mais acessível e inclusiva.

Ressalta-se nesta reflexão o facto da deficiência visual estar, na sua maioria, associada ao processo de envelhecimento. Com este facto em consideração, e com a consciência que de os indivíduos reagem às adaptações realizadas nas suas habitações, torna-se imperativo que o desenho da habitação seja consequência de um ato projetual que não negligencia o envelhecimento.

A casa deve ser pensada como um *lugar* que, como anteriormente referido [Tema | Objeto], se constrói mentalmente através de interações, estímulos e reações resultantes do confronto entre o espaço construído e o indivíduo que o ocupa. As adaptações consequentes de alterações físicas, psíquicas ou motoras causam relutância a nível psicológico, por desvirtuarem o *lugar* de cada um, mesmo que lhe sejam úteis.

Assim, importa refletir em torno de algumas questões previamente discutidas nesta investigação.

D01 | DELIBERAÇÕES

Em primeiro lugar, levanta-se a questão: de que modo é que um indivíduo com deficiência visual apreende e se movimenta no espaço?

Importa, desde logo, fazer a distinção entre pessoas com baixa visão e com cegueira. Como mencionado ao longo desta investigação, indivíduos com visão, independentemente da sua percentagem de acuidade, tendem a servir-se da mesma para se movimentar e orientar no espaço.

Por sua vez, aqueles cuja visão é inexistente recorrem maioritariamente ao tato e à audição como estímulos sensitivos nas suas atividades diárias. Por este motivo, é importante que as qualidades multissensoriais de um espaço estimulem os vários sentidos.

Seguidamente, importa relembrar que, no segundo capítulo [B03], foram referidas as questões levantadas como principais dificuldades na habitação por parte de pessoas com deficiência visual. No entanto, todos os inquiridos afirmaram sentir-se confortáveis nos locais onde habitam. A conclusão a retirar destas afirmações não é linear ao que os mesmos transmitiram. Pela dimensão sensitiva do *lugar* supra exposta, não seria expectável que um indivíduo com deficiência visual afirmasse necessitar de adaptações específicas à sua habitação. Muitas vezes, o significado e utilização dessas adaptações, estando elas relacionadas com a deficiência visual ou qualquer outra limitação ou incapacidade, "contradizem o modo como as pessoas querem viver na sua habitação: a sua privacidade, sentido de segurança ou estética" (Sixsmith & Sixsmith, 2008, p.9).

É importante esta consideração e, nesse sentido, esta investigação torna-se mais relevante. Ainda que os indivíduos com deficiência visual afirmem ter conforto nas suas habitações e não necessitarem de adaptações, o conhecimento das condições inerentes à deficiência visual permite um ato projetual mais consciente, inclusivo e adaptado. A Arquitetura não é muito flexível ou facilmente adaptada após a construção estar realizada. Isso implica que "a maioria dos aspetos de desenho devem ser conhecidos, discutidos e, se possível, experimentados antes de iniciar a construção do projeto" (Ielegens, Herssens & Vanrie, 2015).

A terceira temática que merece destaque relaciona-se com as adaptações inerentes à deficiência visual. Também no segundo capítulo, na parte de discussão em torno das Acessibilidades [B02], foi levantada a seguinte questão:

Existem muitas práticas que podem ajudar a movimentação de pessoas com deficiência visual. Todavia, deve-se restringir toda a arquitetura a essas práticas?

Sumariamente, e antes de ser colocada uma hipótese de resposta, far-se-á uma enumeração de algumas das questões levantadas ao longo deste estudo: utilização de portas de correr e limitação do posicionamento das portas, quando as mesmas não são de correr; inutilização de degraus à excessão de quando inequivocamente necessários; desenho de mobiliário boleado; utilização de cores contrastantes na identificação de espaços e/ou portas; colocação de braille nos dispositivos de identificação e informação; sinalização tátil no chão, com indicação de trajetos; utilização de degraus, sempre, com espelho; problemática da utilização de mobiliário suspenso; entre outros.

Seria, na minha opinião, uma restrição arquitetónica presumir que todas as obras tivessem de cumprir todas as questões anteriormente expostas. No entanto, é relevante que todas as dificuldades e sugestões sejam consideradas aquando do ato projetual. Existem inúmeras hipóteses não referias que poderiam dar resposta às mesmas dificuldades, e que em nada prejudicariam uma boa obra de arquitetura, tanto a nível sensitivo quanto estético.

As opções regulamentares atualmente existentes, e algumas das sugeridas, podem indicar a sua existência como caráter de adaptação para uma minoria da sociedade. No entanto, não tem de ser este o caráter que lhes é atribuído. Quando pensadas desde o início do projeto, essas condicionantes transformam-se em premissas e desafios às quais o edifício deve responder. Deixam de ser adaptações. Deixam de parecer apenas para alguns. Passam despercebidas à maioria, e melhoram a qualidade de usufruto do espaço para a generalidade da população.

Considero imperativo que o espaço esteja preparado para todos, em todos os locais que todos possam frequentar. Quando se trata de habitação, muitos dos elementos que podem melhorar a vida dos habitantes surgem numa micro escala, como anteriormente referido. Ligeiras alterações arquitetónicas implicam diferentes reações a um espaço.

No entanto, seria uma romantização imaginar que seria possível cumprir todas as condições necessárias para uma perfeita utilização do espaço em todas as fases da vida de um indivíduo. Com a consciência desta impossibilidade, está na eminência que terão de ser feitas escolhas e aprimorados elementos em detrimento de outros. Quando isso acontece, deve ser garantida a informação, a transmissão das consequências de cada escolha e a sensibilização para o que, no futuro, isso poderá implicar na descaracterização do *lugar*.

A quarta e última questão relaciona-se com a sensibilização como meio de alterar a atitude comportamental da sociedade. Existem vários métodos de consciencializar os indivíduos relativamente a questões de diferença entre as pessoas, e esses meios devem ser procurados para que, de um modo geral, a qualidade de vida seja melhorada.

O trabalho junto de arquitetos em formação através da utilização de *role playing* como estratégia de ensino, numa tentativa de os sensibilizar para as dificuldades associadas à acessibilidade revelou-se importante para a discussão desta temática. Pela atividade realizada e suas consequentes conclusões, acredita-se que o "Percurso às Escuras" desencadeou uma experiência positiva no circuito arquitetónico dos estudantes envolvidos, tendo contribuído, como expectável, para a sensibilização dos modos de *habitar* com deficiência visual.

Apesar das importantes reflexões que surgiram como consequência da investigação exposta, existem algumas limitações e desvantagens no modo de realização da mesma.

D02 | LIMITAÇÕES E ESTUDOS FUTUROS

A escolha de análise das questões discutidas através de uma metodologia participativa surgiu com a vontade de um contacto direto com indivíduos com deficiência visual e a sua interação com a habitação e a envolvente construtiva. Este objetivo foi cumprido, mas reconhece-se que a amostra - de catorze (14) indivíduos - é reduzida considerando o espectro de circunstâncias diferentes que podem integrar a categoria de "deficiência visual". Mais se acrescenta que a dificuldade de contacto com indivíduos acima dos 75 anos constitui uma limitação para este estudo, dado ser essa a faixa etária onde se insere a maioria de pessoas com deficiência visual. No entanto, o estudo realizado e as conclusões previamente expostas contrapõem, em parte, esta limitação, uma vez que pessoas cuja baixa visão ou cegueira ocorre em idade mais baixa têm, por norma, maior facilidade em identificar os problemas inerentes à deficiência visual e explicitar possíveis melhorias.

Também na atividade "Percurso às Escuras" o número de participantes poderá constituir uma desvantagem. No entanto, o limite de pessoas possibilita um contacto cuidado com cada um dos participantes.

Por estes motivos, esta investigação surge com um caráter experimental, e todos os elementos recolhidos encontram-se anexados. Deste modo, o conteúdo poderá ser considerado e novamente analisado para estudos futuros.

D03 | NOTA FINAL

Termina-se, assim, este percurso com o mesmo conceito que o iniciou:

Experienciar o espaço é uma viagem.

Experienciar o espaço é percorrer um caminho mentalmente apreendido que se forma e desvanece a cada passo num jogo entre a consciência e a subconsciência dos sentidos que originam a sua apropriação. No entanto, a singularidade de cada indivíduo implica que essa viagem seja diferente para todos.

Segue-se, assim, esta viagem por trajetos incertos, embora sentidos, e guardam-se para o futuro os caminhos percorridos.

Penso que não cegamos, penso que estamos cegos,
cegos que veem, cegos que, vendo, não veem.

José Saramago

IV | BIBLIOGRAFIA

Aalto, A. (1950). A Humanização da Arquitectura. AAVV The Technology Review (1940). AAVV, Arquitectura, nº35.

Aalto, A. (1993). O Racionalismo e o Homem. Escritos, 1921-1956, Taller 5 del Departamento de Proyectos Arquitectonicos, E.A.S.

Abouebeid, S. (2019). Inclusive Design of Urban Spaces: Deaf and Blind Urbanism through Spatial and Multi-sensory Design. Disponível em: https://doi.org/10.13140/RG.2.2.10789.35049.

ACAPO. Como criar pisos táteis mais acessíveis. Volume 7 das Recomendações do Núcleo de Estudos e Investigação em Acessibilidade da ACAPO. Disponível em: https://www.acapo.pt/deficiencia-visual/documentos-e-publicacoes/recomendacoes-tecnicas/como-criar-pisos-tateis-mais. Consultado a 17 de julho de 2022.

ACAPO. Glossário. ACAPO. Disponível em: https://www.acapo.pt/deficiencia-visual/glossario. Consultado a 15 de junho de 2022.

AFB. American Foundation for the Blind. Disponível em: https://www.afb.org/online-library/unseen-minority-0/historical-chronologies/history-education-visuallyimpairedpeople. Consultado a 15 de junho de 2022.

ANFA. (2022). Academy of Neuroscience for Architecture. Disponível em: https://anfarch.org/events/eventsPortal. Consultado a 7 de setembro de 2022.

Araújo, M. (2017). Arquitetura Inclusiva: Contributos para o desenho de espaço público. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Arquitetura da Universidade de Lisboa.

Bustos, C. & Fedrizzi, B. (2004). Percepção dos Deficientes Visuais. Cores X Texturas. 10.

Calheiros, M. M., Patrício, J. N., & Bernardes, S. (2014). O desenho de um centro de saúde para jovens: Um exemplo de investigação participativa. 22.

Case, B. J. (2008). Universal Design. Universal Design, 9.

Connell, B. R., Jones, M., Mace, R., Mueller, J., Mullick, A., Ostroff, E., Sanford, J., Steinfeld, E., Story, M., &

Vanderheiden, G. (1997). The principles were compiled by advocates of universal design, in alphabetical order. 2.

Corbusier, L. (2006). Por uma Arquitetura. 6ª edição, 2ª impressão. São Paulo: Editora Perspectiva.

Crespo, L., Locução, N. F. (1991). José Cândido Branco Rodrigues. Nome de Rua. RTP Arquivos. Disponível em: https://arquivos.rtp.pt/conteudos/jose-candido-branco-rodrigues/. Consultado a 20 de junho de 2022.

de Lira, M. & Schlindwein, L. (2008). A pessoa cega e a inclusão: um olhar a partir da psicologia histórico-cultural. Campinas, 28(75). 171-190.

DRE. (2017). Diário da República Eletrónico. Decreto-Lei n.º 125/2017, de 4 de outubro. Disponível em: https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/125-2017-108244274. Consultado a 12 de maio de 2022.

EBU. European Blind Union. Disponível em: https://www.euroblind.org/about-blindness-and-partial-sight/facts-and-figures, consultado a 30 de agosto de 2022.

Elmansy, R. (2018, setembro 24). The Role of Storytelling in the Design Process. Disponível em: https://www.designorate.com/the-role-of-storytelling-in-the-design-process/. Consultado a 29 de agosto de 2022.

European Commission (2015) The 2015 Ageing Report. Brussels: European Commission.

Fernandes, J. E. A impressão em Braille. ACAPO. Disponível em: https://www.acapo.pt/a-impressao-em-braille. Consultado a 20 de junho de 2022.

Gallace, A., Ngo, M. K., Sulaitis, J., & Spence, C. (2012). Multisensory presence in 24 virtual reality: Possibilities & limitations. In G. Ghinea, F. Andres, & S. Gulliver (Eds.), Multiple sensorial media advances and applications: New developments in MulSeMedia. 1–40. Hershey: IGI Global.

Garcia, M. (2014). Cegueira congénita e adquirida: implicações na saúde mental e resiliência. Dissertação de Mestrado, Escola de Psicologia e Ciências da vida, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia.

Giedion, S. (1959). Space, Time and Architecture. Terceira Edição. Cambrige 38, Massachusetts: Harvard University Press.

Giedion, S. (1997). El presente eterno: Los comienzos de la arquitectura. Quinta Edição. Madrid: Alianza Forma.

Goldsmith, Selwyn, and Architectural Association (Great Britain) School of Architecture. Designing for the Disabled: A Manual of Technical Information. London: Royal Institute of British Architects, Technical Information Service, 1963.

Herssens, J. (2012). Haptic design research: A blind sense of place. 9.

Ielegens, E., Herssens, J., Vanrie, J. (2015). A V-Model for More. An inclusive

design model supporting interaction between designer and user. Hasselt: Universiteit Hasselt. 9. Disponível em: https://documentserver.uhasselt.be/handle/1942/19069.

INR. (2020). Instituto Nacional para a Reabilitação. Acessibilidades. Disponível em: https://www.inr.pt/acessibilidades. Consultado a 12 de maio de 2022.

Jarvis, L., Odell, K., & Troiano, M. (2012). Role-Playing as a Teaching Strategy. 6.

Lameira, G. (2020). Propostas arquitectónicas integradas para o Envelhecimento activo em Portugal. 16.

Loomis, J. M. (2003). Visual space perception: Phenomenology and function. Arq Bras Oftalmol. 4.

Malnar, J. M., Vodvarka, F. (2004). Sensory design. Minneapolis: University of Minnesota Press. Disponível em: https://books.google.pt/books?id=k-NCP6nuHNYC&printsec=frontcover&hl=pt-PT&source=gbs_ge_mary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false.

Manav, B. (2013). A Research on Light-Color Perception: Can Visual Images Be Used Instead of 1/1 Model Study for Space Perception? Psychology, 04(09). 711–716. Disponível em: https://doi.org/10.4236/psych.2013.49101.

Marques, M. (2018, abril 08). Aprender a viver às cegas. Jornal de Notícias. Disponível em: https://www.jn.pt/nacional/reportagens/aprender-a-viver-as-cegas-9242923.html. Consultado a 9 de junho de 2022.

Mau, B. (2018). Designing LIVE. In E. Lupton, & A. Lipps (Eds.), The senses: Design beyond vision, (pp. 20–23). Hudson: Princeton Architectural Press.

Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social. (2006). Decreto-Lei 163/2006. Diário da República, 1ª série, 152 (agosto): 5670-89.

Moore, P. (1985) Disguised, Waco, Texas: Word Books. Disponível em: https://archive.org/details/disguised00moor/page/n7/mode/2up.

Müsseler, J., Heijden, A. H. C. van der, & Kerzel, D. (2004). Visual space perception and action: Introductory remarks. Visual Cognition, 11(2–3). 129–136. Disponível em: https://doi.org/10.1080/13506280344000455.

OMS. (2015) Organização Mundial da Saúde. World Report on Ageing and Health. Geneva: World Health Organization.

Pallasmaa, J. (2012). The Eyes of the Skin. Terceira Edição. Reino Unido: John Wiley & Sons Ltd.

Pallasmaa, J., Mallgrave, H. F., & Arbib, M. (2013). Architecture and Neuroscience. 79.

Pani-Harreman, K. E., Bours, G. J. J. W., Zander, I., Kempen, G. I. J. M., & van Duren, J. M. A. (2021). Definitions, key themes and aspects of 'ageing in place': A scoping review. Ageing and Society, 41(9), 2026–2059. Disponível em: https://doi.org/10.1017/S0144686X20000094.

Rasmussen, S. (1964). Experiencing

Architecture. Segunda Edição. Cambridge, Massachusetts: The M.I.T. Press.

Rethinking the Future. (2020, dezembro 29). 10 Great examples of Architecture for the blind around the world. Disponível em: https://www.re-thinkingthefuture.com/designing-for-typologies/a2660-10-great-examples-of-architecture-for-the-blind-around-the-world/. Consultado a 27 de fevereiro de 2022.

Romão, C. A. C. (2015). O Papel do Arquiteto em Processos Participativos. Um contributo para a compreensão de alternativas no modo de projetar. Requalificação de Setúbal Nascente. 259.

Santos, L. N. (2015). Percepção das Pessoas com Deficiência Visual sobre a Relevância de Quesitos de Acessibilidade. 12.

Simões, B. (2020). Estrutura de Missão impulsiona arranque do Plano Nacional de Promoção da Acessibilidade.

Simões, B. (2020). Normas técnicas de acessibilidade ou prestar consultoria relativamente à efetivação de projetos.

Simões, J. F. & Bispo, R. (2006). Design Inclusivo: Acessibilidade e Usabilidade em Produtos, Serviços e Ambientes. 2ª edição. 84.

Sixsmith, A., & Sixsmith, J. (2008). Ageing in Place in the United Kingdom. Ageing International, 32(3), 219–235. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s12126-008-9019-y.

Smith, B. C. (2017). Human Olfaction, Crossmodal Perception, and Consciousness. Chemical Senses, 42(9), 793–795. Disponível em: https://doi.org/10.1093/chemse/bjx061

Spence, C. (2020). Senses of place: Architectural design for the multisensory mind. Cognitive Research: Principles and Implications, 5(1). 46. Disponível em: https://doi.org/10.1186/s41235-020-00243-4.

Spence, C. (2020). Senses of place: Architectural design for the multisensory mind. Cognitive Research: Principles and Implications, 5(1), 46. Disponível em: https://doi.org/10.1186/s41235-020-00243-4.

Strum, S., Eatman, T., Saltmarch, J., & Bush, A. (2011). Full Participation: Building the Architecture for Diversity and Community Engagement in Higher Education. Full Participation. 24.

Teles, P. (2007). Acessibilidade e mobilidade para todos: Apontamentos para uma melhor interpretação do DL 163/2006 de 8 de Agosto. Secretariado Nacional de Reabilitação e Integração das Pessoas com Deficiência.

Tokio Works. (2001). Glass House 2001. From a visual civilisation to an audio tactile culture. Disponível em: https://www.behance.net/gallery/14244251/Tokyo-Works. Consultado a 14 de agosto de 2022.

UD. The Center for Universal Design. Disponível em: https://projects.ncsu.edu/ncsu/design/cud/about_us/

usronmace.htm. Consultado a 26 de agosto de 2022.

Vermeersch, P. (2013). Towards a more multi sensory design approach in architecture. 276.

Vieira, D. L. (2019). Habitar Sem Ver, Arquitetura para Invisuais. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Arquitetura da Universidade de Lisboa.

Zumthor, P. (2009). Atmosferas. 1ª edição, 2ª impressão. Barcelona: Litosplai, SA. 75.

V | LISTA DE IMAGENS

Imagem 01 Sinalização com indicação Braille.
Identity Group. Disponível em: https://www.identitygroup.com/difference-between-tactile-signage-and-braille-signage/

Imagem 02 Deslocação com cão guia.
IAPB. The International Agency for the Prevention of Blindness. Disponível em: https://www.iapb.org/news/training-guide-dogs/.

Imagem 03 Orientação através de piso tátil.
Mobilidade Estadão. Disponível em: https://mobilidade.estadao.com.br/pcd/mobilidade-para-pessoas-com-deficiencia-o-que-diz-a-lei-sobre-a-locomocao/.

Imagem 04 Sanatório de Paimio, Alvar Aalto.
Divisare. Disponível em: https://divisare.com/projects/386217-alvar-aalto-fabrice-fouillet-paimio-sanatorium.

Imagem 05 Sanatório de Paimio, Alvar Aalto.
Divisare. Disponível em: https://divisare.com/projects/386217-alvar-aalto-fabrice-fouillet-paimio-sanatorium.

Imagem 06 Os cinco sentidos, Hans Makart.
Catherine la Rose.
Disponível em: https://www.catherinelarosepoesiaearte.com/2012/07/hans-makart-five-senses-1872-79.html.

Imagem 07 Interação do corpo com o construído. Piscina em Monza, Itália, Giulio Minolleti.
SoAD. Disponível em: https://aia-brighton.org/2018/studio-06-brief-new-brighthelmstone/1-swimming-pool-in-monza-italy-giulio-minoletti-1951/.

Imagem 08 Interação do corpo com o construído. Piscina em Monza, Itália, Giulio Minolleti.
MADHAS Studio. Disponível em: https://madhasstudio.tumblr.com/post/186048093620/the-sub-aqua-sculpture-by-antonio-tomasini-for-the.

Imagem 09 Projeto Connections in Height: in between sensations.
Autoria de Ana Margarida Calheiros e Duarte Gonçalves.

Imagem 10 Pormenor do projeto Connections in Height: in between sensations.
Autoria de Ana Margarida Calheiros e Duarte Gonçalves.

Imagem 11 Projeto para instalação balnear na Lourinhã, Carlos Mourão Pereira.
Vermeersch, P. (2013). Towards a more multi sensory design approach in architecture. 276.

Imagem 12 Projeto para instalação balnear na Lourinhã, Carlos Mourão Pereira.
Vermeersch, P. (2013). Towards a more multi sensory design approach in architecture. 276.

Imagem 13 Projeto para instalação balnear na Lourinhã, Carlos Mourão Pereira.
Vermeersch, P. (2013). Towards a more multi sensory design approach in architecture. 276.

Imagem 14 Centro para pessoas com Deficiência Visual, Mark Cavagnero.
Mark Cavagnero Associates Architects. Disponível em: https://www.cavagnero.com/project/lighthouse-for-the-blind-and-visually-impaired/.

Imagem 15 Centro para pessoas com Deficiência Visual, Mark Cavagnero.
Mark Cavagnero Associates Architects. Disponível em: https://www.cavagnero.com/project/lighthouse-for-the-blind-and-visually-impaired/.

Imagem 16 Centro para pessoas com Deficiência Visual, Mark Cavagnero.
Mark Cavagnero Associates Architects. Disponível em: https://www.cavagnero.com/project/lighthouse-for-the-blind-and-visually-impaired/.

Imagem 17 Mac House, So & So Studio.
Rethinking the Future. 10 Great examples of Architecture for the blind around the world. Disponível em: https://www.re-thinkingthefuture.com/designing-for-typologies/a2660-10-great-examples-of-architecture-for-the-blind-around-the-world/. Consultado a 27 de fevereiro de 2022.

Imagem 18 Mac House, So & So Studio.
Rethinking the Future. 10 Great examples of Architecture for the blind around the world. Disponível em: https://www.re-thinkingthefuture.com/designing-for-typologies/a2660-10-great-examples-of-architecture-for-the-blind-around-the-world/. Consultado a 27 de fevereiro de 2022.

Imagem 19 Guia de Acessibilidades: identificação de escada com poucos degraus.
Teles, P. (2007). Acessibilidade e mobilidade para todos: Apontamentos para uma melhor interpretação do DL 163/2006 de 8 de Agosto. Secretariado Nacional de Reabilitação e Integração das Pessoas com Deficiência.

Imagem 20 Guia de Acessibilidades: correto posicionamento de corrimões.
Teles, P. (2007). Acessibilidade e mobilidade para todos: Apontamentos para uma melhor interpretação do DL 163/2006 de 8 de Agosto. Secretariado Nacional de Reabilitação e Integração das Pessoas com Deficiência.

Imagem 21 Guia de Acessibilidades: área livre de circulação no espaço urbano. Teles, P. (2007). Acessibilidade e mobilidade para todos: Apontamentos para uma melhor interpretação do DL 163/2006 de 8 de Agosto. Secretariado Nacional de Reabilitação e Integração das Pessoas com Deficiência.

Imagem 22 Glass House, Pezenić e Rogina.
Tokio Works. Glass House 2001. From a visual civilisation to an audio tactile culture. Disponível em: https://www.behance.net/gallery/14244251/Tokyo-Works.

Imagem 23 Glass House, Pezenić e Rogina.
Tokio Works. Glass House 2001. From a visual civilisation to an audio tactile culture. Disponível em: https://www.behance.net/gallery/14244251/Tokyo-Works.

Imagem 24 Percurso às Escuras. Registo Fotográfico de Ana Catarina Neiva.

Imagem 25 Percurso às Escuras. Registo Fotográfico de Ana Catarina Neiva.

Imagem 26 Percurso às Escuras. Registo Fotográfico de Ana Catarina Neiva.

Imagem 27 Percurso às Escuras. Registo Fotográfico de Ana Catarina Neiva.

VI | ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

97 1 | Connections in Height: in between sensations

100 2 | Entrevista ACAPO - Delegação do Porto

106 3 | Entrevista IRIS Inclusiva

113 4 | Entrevista Carlos Mourão Pereira

123 5 | Estrevistas a indivíduos com Deficiência Visual

124 01 José

129 02 Luís

131 03 Paula

140 04 Maria

145 05 Marta

152 06 Marta

159 07 David

168 08 Carlos

175 09 Exércia

179 10 Aliu

186 11 Leonardo

194 12 Marta

200 13 José

206 14 Gabriel

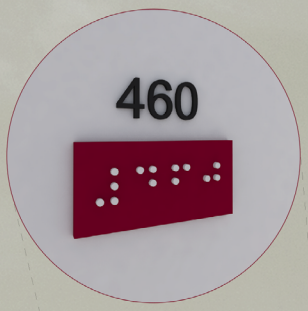
221 6 | Inquérito Percurso às Escuras

231 7 | Registo Fotográfico Percurso às Escuras

1 | CONNECTIONS IN HEIGHT: IN BETWEEN SENSATIONS

Foi através do concurso Home for the Blind, promovido pela Bee Breeders, que se iniciou o estudo previamente apresentado. Como anteriormente referido, o programa previa uma habitação para uma pessoa cega e totalmente independente, e tinha como objetivo explorar a relação entre arquitetura e acessibilidade. Algumas das questões colocadas na apresentação do exercício relacionavam-se com o modo como a arquitetura pode influenciar a forma como uma pessoa se move numa habitação e as consequências no seu conforto, segurança e independência.

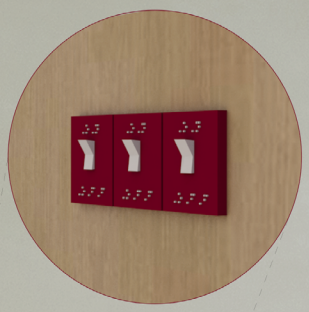
O projeto foi realizado com Duarte Gonçalves em dezembro de 2021. Foi pensado de modo a integrar a cidade consolidada do Porto. Inserido num lote com um edifício devoluto na rua de Santa Catarina, o desenho da nova habitação foi pensado como consequente do existente, mantendo uma relação clara com os edifícios adjacentes.



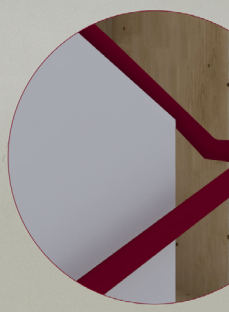
Braille Details



Sound Sistem



Light Switch

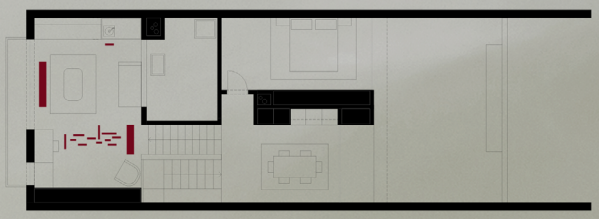


Hand Rail

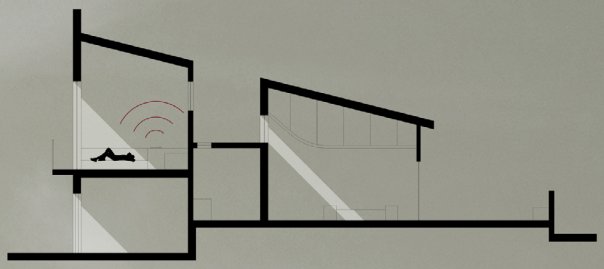


CONNECTIONS IN HEIGHT

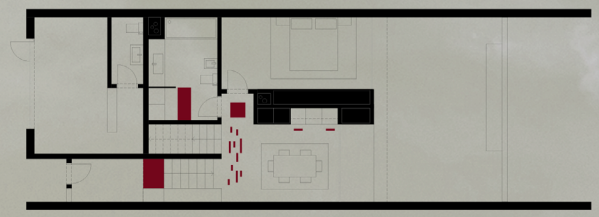
IN BETWEEN SENSATIONS



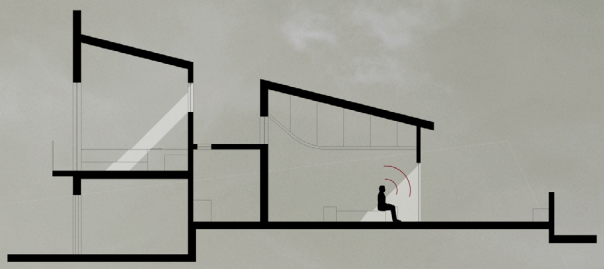
Plan upper floor | 1:200



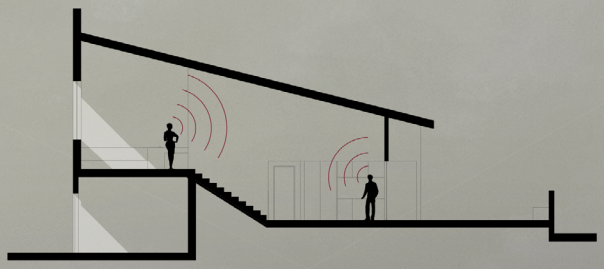
Section | Study of sound and light | 1:200



Plan lower floor | 1:200



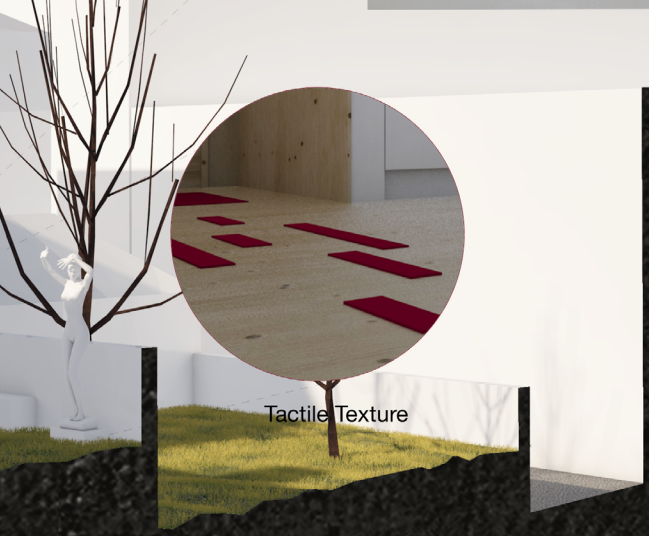
Section | Study of sound and light | 1:200



Section | Study of sound and light | 1:200



Distinguish Handles



Tactile Texture



Smart House

Connecting to a city is done through the idea of personal knowledge that the human memory creates, producing a mental map of what goes around. The five main senses help the mind relate the different spaces with their definitions, however, not everyone can count on all five, and so, it becomes necessary to improve, and create better and brighter places. While designing a home for a blind person, a lot of questions may arise, but relating to the city remains essential - and how is it to build in a city such as Oporto?

Connections in Height: in between sensations stands in a lot where the carcass of an old building is turning into ruin. It is located in one of the main streets of the city, where cars are not allowed but public transport is accessible - Santa Catarina's street. And in a time when construction is increasing and the care for environmental issues is getting more and more essential, this project is proposed with the aim of recovering a forgotten building, inserted amidst the long and narrow lots of the city, where the historic construction is done in height. With this, maintaining the outer lines and the proportion of the facade, as well as keeping the tradition of having a ground floor store connected to the street was a necessary prerequisite to preserve the relation with the surrounding buildings. As such, some of the project's conditions were dictated from the very beginning, which led to a challenge - designing a house with stairs for a blind person.

The sound, air, and light conditions are the main topics of this project, and the different use of materials, as well as the connectivity between spaces, are the guide lines. The house is thought of as a living cycle, in which the bedroom opens itself to East, so that the morning light might enter the space and warm the body, giving it a normal sense of time.

On the other hand, the living room/working space is turned to West, providing the opportunity to feel the sun going down.

The less private spaces are connected, and each floor has a different material on the ground - this way, the sound travels through the space and the blind person is able to maintain a sense of what is happening in each part of the house. All this characteristics combine themselves with the detached details of the project - the ground guide lines and the handrail that cross the main distribution spaces, the braille writing in every electronic element, the distinguished handles for each type of openings, and the sound system combined with the Smart Home program that allows safer uses of light and electronic devices.



City plan | Porto | Portugal | 1:2000

2 | ENTREVISTA ACAPO - DELEGAÇÃO DO PORTO

A presente entrevista foi realizada presencialmente, na Delegação do Porto da ACAPO, no dia 28 de abril de 2022. Teve a duração de aproximadamente 1h.

Em conversa com a autora, estiveram Paula Costa, Diretora da Delegação do Porto da ACAPO, Maria da Luz, Técnica de Braille, e Vânia Vieira, Técnica de Mobilidade.

AM: Quais as iniciativas que a ACAPO põe em prática para sensibilização, no Porto?

PC: Já fizemos atividades de *peddy paper*, visitas à Torre dos Clérigos, em que as pessoas iam com os olhos vendados e faziam o percurso com a bengala, por exemplo.Também já fizemos um exercício na Trindade em que colocamos obstáculos, desde um telefone, um carro, entre outros, para as pessoas normo-visuais sentirem a dificuldade da pessoa cega a andar na rua.

VV: Já existiram aqui na delegação, também, dinâmicas com o cheiro, jogos de tabuleiro, vestir e despir um boneco. No entanto, por vezes acontece não conseguirmos chegar a toda a gente, por exemplo, aos estudantes de arquitetura. Talvez fossem um público interessante para trabalhar, por necessitarem de ter essa perceção.

PC: Também temos ações de sensibilização nas escolas. Para as crianças compreenderem como se deve lidar com uma criança cega. E temos protocolo com escolas superiores de saúde, mais especificamente a ortóptica.

ML: Consultam-nos, também, nas escolas profissionais, nas diferentes áreas. Por exemplo, consultam-nos para questões relacionadas com o turismo e restauração.

AM: Têm acesso a algum dado estatístico relativamente ao número de cegos em Portugal?

VV: É um número erróneo ainda, não sei se os CENSOS de 2021 já vieram com esse valor certo. A partir dos CENSOS deveria ser possível aferir, mais ou menos, o número de pessoas portadoras

de deficiência visual, porque é impossível saber pelo número de associados (da ACAPO). Lembro-me de ver uma notícia que referia o número de cegos. Falava de cerca de 35000 cegos e quase 590 000 pessoas com perda parcial da visão.

AM: E como se define, em termos práticos, ser cego ou amblíope?

PC: Ser cego é uma pessoa que não vê, mesmo. O amblíope ainda vê algo.

ML: Em termos de conceito de saúde, depende da percentagem de acuidade visual que a pessoa tiver. Mesmo vendo luz, tendo uma perceção luminosa, uma pessoa é cega. Depois, a nível da baixa visão, existem vários graus e vários tipos, também, porque também depende da doença, e são pessoas que, apesar de utilizarem - e também se define por aí, ser ou não ser pessoa com deficiência visual - que apesar de utilizarem óculos, por exemplo, ou lupas, nunca conseguem ter um grau de visão normal, enquanto uma pessoa que não é deficiente visual, utiliza óculos e consegue ter uma visão funcional, quer para ler, para conduzir, por exemplo. Importa perceber que tudo que seja ver luz ou ver vultos já é mais uma ajuda. Por exemplo, na orientação.

AM: Uma pessoa cega já tem as suas dificuldades inerentes. Há algo que seja bastante comum, há algo que costume vir associado àquela que já é a cegueira?

VV: Normalmente a cegueira vem associada a alguma doença, ou ao envelhecimento. Pode ser diabetes, por exemplo.

ML: E nesse aspeto já compromete, por exemplo, a sensibilidade. Existem pessoas que têm fotofobia, também. Quando transitam entre espaços com luz para outros espaços mais escuros, como por exemplo do exterior para o interior, ficam sem ver. Isso também está relacionado com a patologia que cada um tem. Outro aspeto importante e que também temos de considerar: existem cegos com outras deficiências associadas, por exemplo, surdos cegos.

VV: Sim, e outras componentes, como a motora, que também pode acontecer.

ML: Neurológica, associada a outras dificuldades. Existe uma questão importante e que também poderá ser considerada, que é o facto da cegueira ser congénita ou ser adquirida. Neste aspeto, estou a lembrar-me, por exemplo, do conceito de cor, ou alguém já ter vivido num espaço que viu e já não vê. E também associado à própria idade em que surge a cegueira. Imagine que é uma pessoa que cegou aos oitenta, se calhar é diferente de uma pessoa que cega, por exemplo, aos cinquenta. A adaptação e o processo de aprendizagem não são os mesmos.

AM: Como se forma a memória de um espaço para alguém que já o viu e deixou de o ver?

ML: Existem várias questões a considerar. A questão do bidimensional e do tridimensional, por exemplo, numa criança cega... uma pessoa que nasceu cega tem que aprender i que isso significa. Tem

de perceber que um pássaro, quando fica em bidimensional fica espalmado e pronto... porque ela nunca o consegue ver nessa perspetiva. Uma criança que vê e que depois, mais tarde, perde a visão, se calhar já faz uma interpretação diferente de uma imagem bidimensional, ainda que ela seja um pouco mais complicada.

AM: Passando para a questão do espaço, como seriam ou quais seriam as principais características que uma pessoa cega tem para conseguir compreender o espaço?

VV: Compreender o espaço só explorando através do corpo, penso que é o que acontece primeiro. Às vezes, uma porta aberta dá para perceber o espaço, as portas fechadas dão para perceber outro espaço. Se fecharmos agora os olhos há possibilidade de nós percecionarmos o que está à nossa volta. A questão da exploração, de perceber como é que está, também, a disposição feita de cada espaço, acho que tem muito a ver com a perceção do corpo. Apenas utilizando muito o ouvido, se estivermos parados, nos permite perceber mais ou menos a distância. Os deficientes visuais usam muito a eco localização para perceber a distância a que estão, e mesmo isso com a bengala também é percetível, quando bate no chão, dá para perceber o prolongamento do som.

ML: Nós, quando entramos num espaço, temos de explorar, temos que analisar, e usamos o sentido do tato. O tato é analítico. Temos essa maneira de explorar, assim em termos físicos, o espaço. Enquanto uma pessoa que vê entra, olha, e consegue rapidamente ter uma imagem da sala, nós fazemos ao contrário. Temos que analisar ponto por ponto, e o mesmo será quando nós queremos encontrar alguma coisa. Assim, se as coisas estiverem mais organizadas, seguindo uma lógica, seguindo uma ordem, é mais fácil também orientarmo-nos nesse espaço, ainda que tenhamos de o reconhecer. Por isso é que é muito importante as coisas não estarem sistematicamente a mudar de sítio. Depois, há outros aspetos. Por exemplo, se entrar num espaço, eu tento perceber pelo odor o que se passa naquele local. Por exemplo, se eu entro num restaurante, nós também percebemos, pelo barulho dos talheres, que aquele local é um restaurante. Uma farmácia, uma pastelaria ou até uma loja do chinês se conhece pelo odor. Num espaço muito amplo é difícil termos pontos de referência para nos orientarmos. Na habitação não gosto de móveis muito pontiagudos, porque representam um perigo, mas conheço pessoas cegas que até na casa de banho têm, é uma opção delas. Eu não gosto porque me transmite perigo, mas elas têm a noção da estética e gostam assim.

AM: Também relativa a esta questão de posicionamento no espaço. Como é que se ensina uma pessoa cega a movimentar-se e orientar-se no espaço?

VV: Relaciona-se com a questão do trabalho do corpo. Trazer muitas expe-

riências e dinâmicas para que a pessoa consiga experienciar o que é o toque, por exemplo, em relação a alguma coisa, a distância a que ela toca nesse objeto, o que é aproximar e distanciar de um objeto. Usar a porta aberta ou a porta fechada, usar essas dinâmicas. E usar mesmo o corpo a explorar o espaço para ele perceber que quando muda de sala, por exemplo, um corredor, o que muda. Sensibilizá-lo para essas mudanças, mudanças de espaço. A mesma coisa na rua, por exemplo, pode acontecer - quando já tiver aprendido bengala. O toque da bengala faz um som, e quando está nesta sala faz um tipo diferente do que quando está no corredor. Muitas das vezes existe uma aula em que o indivíduo cego tem de perceber quais são as portas abertas ao longo da rua, para perceber que o som ao toque é diferente, ou seja, passa muito por experiências do corpo para que que haja sensibilidade a essa questão.

AM: E tem alguma sugestão, ou existe alguma característica específica do espaço que reconheça que deve ser melhorada? Um trabalho que devia ser feito de forma geral, na habitação?

VV: Normalmente, na primeira sessão, indicamos algumas estratégias que podem ser adaptadas na casa de cada um. Por exemplo, relativamente à disposição, deve haver um sítio de passagem, por exemplo, mudar a mobília - há essa transferência, mas combinada com a pessoa - de um sítio para o outro e fazer só um sítio de passagem. Evitar que haja obstáculos pequenos - se forem abaixo do joelho, tirá-los do sítio de passagem ou torná-los bem mais altos, para que a pessoa possa detetar. Não mudar muito a disposição depois de resolver esta questão... Muitas das vezes, há pessoas que tiram logo os tapetes, mas os tapetes podem ser ponto de referência para quando se estiver a chegar a algum lado, ou para se manter em cima do tapete como sendo seguro... Os contrastes entre cores claras e escuras, fortes e neutras, por exemplo, para pessoas com baixa visão, funcionam muito bem. Quando há um espaço que é todo branco, com cadeiras brancas, mesas brancas, é muito difícil de percecionar o que lá está. Falamos muito nos contrastes que podem ser feitos.

AM: Mencionou a questão de serem feitas alterações na habitação... É comum que com indivíduos de cegueira adquirida, ou seja, que já conheciam as suas habitações antes, façam alterações nas suas habitações após cegarem?

VV: Sim, especialmente pela família. Como vêm a essa sessão todos juntos, existe um entendimento de como devem fazer as alterações. Se a pessoa disser que não vale a pena, não vale. Muitas vezes, não há logo a necessidade de mudar, mas ao longo do tempo, se calhar, acabam por decidir mudar.

AM: Existem outras questões que eu tenho. Por exemplo, falamos muitas vezes

em questões de legislação e algo que possa tornar a arquitetura mais inclusiva, mas quando se entra no campo do espaço privado e da própria habitação, há sempre um confronto entre obrigar toda a gente a fazer da mesma forma e dar liberdade naquele que é um espaço pessoal... Será que a arquitetura devia efetivamente ir por esse caminho, ou o próprio hábito e adaptação individual são suficientes para que uma pessoa cega se oriente e movimente de forma confortável na sua própria casa?

V: Não sei, na maioria das ocasiões penso que se trata apenas de adaptação. No entanto, existem situações em que o espaço se pode tornar mais seguro, a nível de corredores, de portas, de disposição. Estou a falar, por exemplo, da colocação de portas de correr, o que já seria mais seguro, em substituição de uma porta entreaberta.

ML: Uma questão importante. Para mim faz todo o sentido que existam essas regras de início, ou seja, para as pessoas que projetam e constroem. Porque, muitas vezes, depois de construído, é muito complicado alterar alguns aspetos no condomínio, no apartamento. Deve-se pensar da seguinte forma: aquilo que é melhor para as pessoas cegas e com baixa visão, não é pior para os outros, até pelo contrário. Portanto, eu acho que, em termos de funcionalidade, e de mais valia, é para todos. Na minha opinião, isso devia estar já legislado para evitar que os seus colegas façam assim uns projetos muito estranhos e perigosos, mas muito estéticos. Isso é que eu julgo que é importante, que nós percebamos que aquilo que é bom para os cegos é bom, também, para as pessoas que têm dificuldades motoras, e vai ser bom para aqueles que não têm problema nenhum. Para mim, é o conceito que é mais importante. Nós não estamos a criar para cegos, mas para todos. Incluindo os seniores - que também já veem mal.

AM: Tendo em conta esta questão da construção e da legislação, a própria ACAPO tem parcerias ou costuma ser consultada aquando destes projetos, ou é algo que sentem que ainda não acontece?

ML: Talvez mais ao nível da sinalética. Mas tanto ao nível da sinalética como da arquitetura, a maioria das vezes que os contactos são feitos, não avançam.

PC: Costuma haver algumas melhorias, mas nunca consideram tudo que nós sugerimos. Começam a incluir, por exemplo, o piso tátil.

ML: O piso tátil é bom, mas se o passeio estiver obstruído, também não me serve de muito. Mais importante que um piso tátil, é ter um passeio onde se possa andar. É uma questão de educação.

AM: Relativamente, ainda, a métodos e questões de legislação, eu queria perguntar diretamente se existem alguns elementos que deviam ser taticamente colocados, algo que devia ser distingui-

do? Por exemplo, sinalizar puxadores ou degraus. Deve existir algum tipo de sinalização que facilite a movimentação na casa? Ou sendo numa casa própria não faz sentido?

VV: Sendo uma casa própria, não sei se fará sentido. A pessoa cega conhece a própria casa. E se, eventualmente, for uma pessoa com baixa visão, poderá fazer sentido criar um contraste, sim.

AM: Mas considera que é algo que deve ser pensado desde o início do projeto?

VV: Nunca debati este tema, penso eu.

ML: Eu estou a o que faria se estivéssemos a falar de um projeto para a minha casa. Para ser funcional para mim, faria o mesmo que outra pessoa, que não tem problema visual, faria. Seria uma casa em que nós possamos andar sem ter obstáculos, funcional, prática.

PC: E é como a Luz diz, no fundo seria uma casa que dá para si, dá para mim e dá para toda a gente. Nas habitações as alterações vão sendo feitas lentamente e vão-se adaptando. Mas nós temos hospitais, temos centros de saúde, temos tribunais, entre outros, em que nada é acessível para nós.

AM: A preocupação é mais com os espaços públicos do que propriamente com o privado.

PC: Sim, mas a habitação também, não estou a dizer que a habitação não seja importante. Existe muito trabalho ainda para ser feito com ações de sensibilização. Em termos de habitação, penso que a implementação do maior número de elementos ligados à Smart House seria o melhor. No entanto, financeiramente ainda não é acessível para todos.

ML: Existem eletrodomésticos falantes e existem eletrodomésticos que estão ligados à *Smart House* através de aplicações de telemóvel, comando de voz ou colunas inteligentes. Por exemplo, as máquinas de lavar, os robôs, os estores elétricos.

AM: A minha última questão prende-se com o envelhecimento e com a sensibilização. Relativamente à perda de visão e ao seu agravamento com o envelhecimento, a ACAPO também tem contacto com essas pessoas? São uma parte da comunidade que também integra a ACAPO?

ML: A grande maioria (dos associados da ACAPO) são seniores.

PC: São seniores, sim, mas a ACAPO integra qualquer pessoa que venha ter connosco. Existem muitas pessoas que vão perdendo a visão e que não conhecem a ACAPO. Existem muitas pessoas que não sabem o que é a ACAPO, não sabem o que a ACAPO faz, portanto não as mandam para a ACAPO, mesmo nos hospitais.

3 | ENTREVISTA IRIS INCLUSIVA

A presente entrevista foi realizada presencialmente, no espaço da ÍRIS Inclusiva, em Viana do Castelo, no dia 13 de julho de 2022. Teve a duração de aproximadamente 40 minutos.

Em conversa com a autora, esteve Isabel Barciela.

GRUPO 1 | Compreensão do Espaço e Mobilidade

AM: Poderia falar-me um pouco deste projeto e dos seus principais meios de atuação?

IB: Nós temos áreas especificas e muito bem delimitadas. Temos psicologia, serviço social, animação socio-cultural, um terapeuta ocupacional que trabalha tudo que são as atividades da vida diária. Temos Braille, temos a parte das tecnologias de informação e comunicação, e orientação e mobilidade. Todos estes serviços são prestados no local. Quando uma pessoa nos procura, há uma primeira sessão para apresentarmos uma proposta e expormos como trabalhamos, porque depois temos um contrato de prestação de serviços com cada pessoa que acompanhamos. E essa pessoa, de acordo com as sua necessidades, as suas expectativas, os seus interesses, as áreas de vida em que ela sente que há algum tipo de constrangimento à sua participação plena, depois dá origem a um plano individual de intervenção.

Neste plano individual há várias áreas trabalhadas e pode estar presente um técnico para ajudar nas atividades. Tudo depende do plano. E, depois, esse trabalho é feito articuladamente por esses elementos da equipa e sempre também com os recursos da comunidade.

Destas pessoas, poucas nos chegam diretamente. Temos as crianças que nos são normalmente direcionadas pelas escolas. E noutras faixas etárias, temos juntas de freguesia, centros de saude, e tudo que sejam equipas de apoio social de proximidade.

AM: Existem na IRIS Inclusiva aulas de orientação e mobilidade?

IB: Sim. No entanto, quem está mais a par do assunto é a minha colega da área da mobilidade.

AM: Quais considera serem as principais características que permitem compreender um espaço, numa perspetiva não visual? (Distâncias, escalas, limites, cheios e vazios)

IB: As pessoas com deficiência visual conseguem tirar uma ideia de dimensão do espaço pelo som. Dependendo se têm ou não tem alguma perceção luminosa, conseguem tirar uma ideia da claridade do espaço. E depois, tudo o resto depende das oportunidades que a pessoa tem para explorar e se movimentar no espaço e de ir construindo essa imagem. A forma que uma pessoa que não vê constrói uma imagem do que a envolve segue uma sequência contrária à nossa, que vemos. Nós tiramos primeiro uma imagem do conjunto e depois vamos olhar para um pormenor ou outro, e até achamos que o espaço no seu conjunto está muito bem conseguido ou que é muito agradável, mas depois começamos a aperceber-nos de algo que poderia ser diferente. Neles é exatamente o contrário, eles vão analisar vários detalhes e, a partir daí, vão tentar ter uma ideia do conjunto, que é aquele espaço no seu todo.

AM: Há pouco falou-me da audição enquanto estimulo, considera que é o maior estimulo da perceção ou que os outros intervêm de uma forma igual?

IB: O tato também intervém, o olfato também, dar uma proporção a cada um não é muito fácil. Mas claro que a segunda via depois da visão tenderá sempre a ser a audição. O tato também é fundamental, mas mais no caso de uma cegueira congénita. No caso de uma cegueira adquirida, a utilização do tato também é algo que se aprende e que requer predisposição e que pode requerer treino. Porque há pessoas que perdem a visão e que são extremamente resistentes à utilização do tato. Nós tentamos fazer esse trabalho com elas, e muitas vezes há uma reação de rejeição, de não querer tocar no que lhes está à disposição. Portanto, também aqui é difícil estabelecer uma relação entres estes sentidos igual para toda a gente.

AM: Considera que os estímulos orientadores do espaço também podem ser desorientadores?

IB: Eu penso que esses estímulos são sempre informadores. Tudo o que permite a uma pessoa ir buscar mais informação em relação ao que se passa à sua volta é positivo. Depois, a questão é que a pessoa pode não ter desenvolvida a capacidade de integração sensorial dessa informação que lhe está a chegar de diferentes vias. Mas isso é algo que se treina. E a pessoa, tendo predisposição, é importante criar-lhe oportunidades para que esse trabalho seja feito. Por exemplo, na área da terapia ocupacional há uma corrente especifica que trabalha essas questões da integração sensorial. Portanto, são questões que são passiveis de intervenção, de trabalho e de desenvolvimento.

AM: Considera que esse trabalho sensorial também deveria ser feito com pessoas que não têm problemas de visão?

IB: Eu acho que há um défice sensorial grande, mesmo dentro das pessoas que são ditas normo-visuais. Alias, nós sentimos isso quando fazemos atividades de sensibilização que implicam contacto com recursos táteis, em escolas. Nota-se que essas áreas são pouco trabalhadas, e deveriam ser muito mais, porque nos dão outra perceção do mundo. Porque os recursos e materiais desenvolvidos especificamente para as pessoas que não veem podem ser excelentes recursos também para as pessoas que veem. Por exemplo, no caso dos museus. Se há algum museu com réplicas de certas peças ou maquetes de espaço, porque é que esses elementos têm de ser só para as pessoas que não veem? Por exemplo, eu poderia ter uma perceção diferente duma escultura se lhe pudesse tocar ao mesmo tempo que a vejo. Mas isso é mais uma questão cultural, todos nós fomos educados com uma cultura de não tocar, como a expressão "ver é com os olhos não é com as mãos". Nós todos fomos educados assim, e depois estes pensamentos ficam enraizados.

Se calhar, se esta cultura fosse diferente, numa situação de perda de visão essa resistência ao uso do tato seria mais pequena.

GRUPO 2 | Arquitetura

AM: Pela experiência com indivíduos com cegueira adquirida, tem conhecimento se estes tiveram necessidade de fazer alterações nas suas habitações após cegarem?

IB: Alterações mesmo estruturais em casa não. Há algumas situações em que nós recomendamos alterações, mas que não foram feitas. Estou agora a pensar num jovem que, na altura era criança, e que tem uma casa com uma escada bastante complicada. Ele foi perdendo a visão gradualmente e sente uma insegurança muito grande naquela escada, e nós consideramos que seria um problema facilmente solucionável com um corrimão. Mas tirando esse tipo de situações não estou a ver nada que implicasse grandes mudanças estruturais.

É mais fácil nós próprios recomendarmos determinadas adaptações em situações de baixa visão, do que em cegueira. Mais até na funcionalidade de atividades do quotidiano. Desde acessórios que facilitem a utilização de um fogão, entre outras. Estas questões da cozinha são uma área que desperta bastante interesse. Para o nosso terapeuta ocupacional, grande parte dos pedidos são nessa área. Até de pessoas que nunca cozinharam e que querem aprender a cozinhar, e que é um processo demorado, mas temos casos de sucesso.

AM: Quais os pontos mais importantes que a Arquitetura pode tratar?

IB: É difícil essa pergunta. É uma pergunta que me faz lembrar aqui de uns quantos intervenientes que lhe podiam responder, porque há equipas a trabalhar especificamente nessas áreas. Mas, para além destas questões que já falamos de baixa visão, claro que se o edifício puder ser um edifício térreo, tanto melhor, mas eu tendo a pensar nestas questões da acessibilidade de uma forma global. Porque se não, daqui a nada temos casas específicas para pessoas cegas, casas específicas para pessoas de cadeiras de rodas, e portanto, acho que tanto quanto possível devemos tentar integrar a acessibilidade com toda esta diversidade funcional. Como disse, qualquer um de nós, a qualquer ponto da vida está sujeito a uma situação de incapacidade temporária ou até mesmo a adquirir uma deficiência permanente.

AM: Que parcerias têm existido entre a Íris Inclusiva e as entidades responsáveis pela legislação ou do mundo da construção?

IB: Não temos parcerias nessa área. Temos pedidos por quem utiliza o espaço e por quem tem responsabilidades da organização do espaço. Estou-me a lembrar que há pouco tempo tivemos um pedido de uma entidade de alojamento local que ia abrir aqui na cidade, mas geralmente esses pedidos aparecem após a construção e não têm tanto a ver com questões estruturais. Por exemplo, tivemos há pouco tempo num hotel da cidade a fazer formação aos colaboradores, mas mais no âmbito do acolhimento do que no espaço que já existe. Nessa área, temos notado uma preocupação crescente.

AM: Consideram que faz sentido assinalar taticamente alguns elementos na habitação? Como puxadores, degraus, entre outros.

IB: Eu acho que isso às vezes é mais importante em espaços públicos em que a pessoa vai passear ou usufruir uma quantidade limitada de vezes, do que propriamente na habitação permanente onde a pessoa se vai conseguir familiarizar e deslocar-se de forma segura no seu espaço.

GRUPO 3 | Sociedade, sensibilização e envelhecimento

AM: Quais são os projetos e parcerias para inserção das pessoas com deficiência visual na sociedade que consideram ter mais impacto?

IB: Eu penso que as atividades que tiveram mais impacto, foram as que foram desenvolvidas já vocacionadas especificamente para profissionais, ou futuros profissionais em formação. Portanto, acaba por ser mais eficaz quando intervimos com pessoas que já estão dentro de um tema específico, ao invés daquelas sensibilizações mais genéricas, que também fazemos. Por exemplo, algo que

fazemos bastantes vezes são atividades em cursos profissionais, o que implica que se estivermos com alunos da área da saúde, fazemos tudo de uma forma diferente do que se fossem alunos da área do design e multimédia, por exemplo. E essas diferenças têm impacto porque as pessoas ficam imediatamente a pensar "Eu um dia vou fazer isto, e nunca pensei nesta situação, mas agora se aparecer já sei". Falando nas sensibilizações genéricas, uma experiência que as vezes é transformadora para os participantes é obrigá-los a estar numa situação de privação de visão, para estarem, de certa forma, nos sapatos da outra pessoa, e assim apercebem-se das dificuldades.

Por exemplo, estou-me agora a lembrar de uma situação da nossa formação no hotel, que estava relacionada com a área do acolhimento no restaurante, e nós pusemos as pessoas num momento de refeição, embora que não fosse com comida real, usando apenas materiais específicos para treino, e os comentários que costumamos ter depois deste tipo de atividades é que são experiências transformadoras.

AM: Muitas vezes, os problemas de visão surgem e agravam com o envelhecimento, mas penso que este assunto não é muito consciente na sociedade em geral. A comunidade mais velha é um membro ativo da IRIS inclusiva?

IB: De uma forma geral, são mais os jovens que recorrem à IRIS. Quanto mais cedo se começa a fazer este trabalho, melhor, e mais sucesso temos. Recordo-me de alguns jovens com quem começamos a trabalhar quando ainda eram crianças, e a importância não é só pelo trabalho que se fez com eles, mas também pelo trabalho que se teve com a família e com os professores, que depois tiveram um peso maior no desenvolvimento deles do que nós. Para nós, os casos de baixa visão são mais de crianças e jovens, não temos muitas pessoas mais velhas.

AM: Quais são as maiores dificuldades que sentem relativamente ao trabalho a desenvolver no âmbito da inclusão? E à participação dos associados nos programas que são propostos?

IB: Nem sempre é fácil convencer as pessoas a participar nos programas propostos. Mas o principal obstáculo que temos muitas vezes é a importância da família. Nós, muitas vezes temos pessoas que cristalizaram há anos, e que não fazem praticamente nada de forma independente, porque as famílias sempre as protegeram e as situações às vezes chegam a um determinado ponto em que a própria pessoa depois diz que não quer fazer, porque é algo que já vem de trás. Uma barreira também muito significativa, para além destas que estão focadas na própria pessoa, ou nos mais próximos, é a sociedade em geral. Há muitos preconceitos e esteriótipos relativamente à deficiência visual. Nós, todos ainda ouvimos aqueles comentários como "é ceguinho,

coitadinho". Mesmo nós, que trabalhamos na área, ouvimos isso muitas vezes, tal como as pessoas que têm deficiência visual também, o que, naturalmente, é um fator de bloqueio. E é algo que também precisa de ser trabalhado, e que por vezes as pessoas não querem trabalhar, porque é uma questão que requer um trabalho mais de psicologia e de gestão emocional. E nós temos pessoas que aceitam bem a sua condição de deficiência visual, e vivem bem com esses comentários. Mas, se a pessoa não tiver esse trabalho feito, que muitas pessoas não têm, ou porque ainda estão na fase de não aceitação, ou na fase de revolta, tudo se torna mais difícil, e é uma das áreas em que nós temos mais dificuldade em dar resposta. Se eu fosse pensar assim de uma forma global, o serviço de psicologia é um serviço que cerca de 90% das pessoas precisa, mas só temos à volta de 20% a querer.

AM: Pela vossa experiência, quais as melhores formas de aproximação à sociedade para projetos de sensibilização? Tem alguma recomendação?

IB: Eu penso que é sempre na perspetiva de nunca pôr o foco na deficiência, ou na limitação, ou na incapacidade. É sempre preciso falar e centrar no conceito da diversidade. E hoje em dia, cada vez mais vivemos todos em sociedades complexas, e debatemo-nos com a diversidade a todos os níveis. Não é só a diversidade funcional, é também a diversidade cultural, linguistica, entre outras. Vivemos todos os dias com isso. E acho que, a partir do momento em que se abordar estas questões mais por esse lado, as pessoas percebem realmente as situações.

O que nós continuamos a sentir é que este preconceito está muito relacionado com desconhecimento. E se nós formos analisar, sobretudo nas gerações mais velhas, é provável que haja poucas pessoas que já interagiram espontaneamente com alguém cego. Portanto, enquanto não for natural interagirmos com pessoas com características diferentes das nossas, o preconceito vai sempre persistir.

Algo que eu acho muito importante, e que nós tentamos promover sempre que dinamizamos alguma atividade associativa, seja cultural, desportiva, recreativa, artística, entre outras, é a participação da comunidade toda. E muitas pessoas, no final de atividades nossas vêm dizer: "Ai, eu nem percebi, mas quem é que não via afinal?", porque estão todos diluídos pelo grupo, e assim as pessoas da comunidade acabam por sair com aquele insight de que foi apenas uma atividade com pessoas. É como ter uma atividade com crianças, em que depois se conclui que as crianças divertem-se todas com elementos semelhantes, e pouco interessa se veem, se não veem ou se veem mal. Portanto, acho que um dos focos importantes é criar oportunidades e momentos de encontro entre pessoas que são diferentes entre si.

Falando mais concretamente nessa área da arquitetura, ou da perceção e mobilidade dentro de espaços, acho que qualquer experiência que colocasse as

pessoas nesta situação de privação de visão, e que pudesse proporcionar alguma experimentação, seguida depois de reflexão, teria um impacto positivo. Por exemplo, aqui há pouco tempo, fizemos uma experiência numa escola que passou por vendar as pessoas e pedir-lhes para fazer o nó de uma gravata. E esta experiência teve muito bom resultado, porque, contrariamente aos nós de atacadores, que praticamente toda a gente sabe fazer, muitos jovens hoje em dia não estão habituados a atar nós de gravatas. Então, este desafio mostrou bem a dificuldade que é ensinar uma pessoa cega como atar uma gravata. E é a partir destas experiências que as pessoas começam a entender melhor as dificuldades da cegueira, e essa mudança de mentalidade resultam em efeitos positivos na sociedade.

4 | ENTREVISTA CARLOS MOURÃO PEREIRA

A presente entrevista foi realizada virtualmente, no dia 26 de agosto de 2022. Teve a duração de aproximadamente 1h.

Em conversa com a autora, esteve Carlos Mourão Pereira, com 52 anos.

CMP: Antes de começarmos, quero fazer-lhe uma questão. A Ana Margarida mencionou a deficiência visual, mas depois mencionou que a relação com alguém que é cego à nascença, não foi?

AM: Sim, exatamente.

CMP: Estou a colocar esta questão porque a perceção do espaço para pessoas com deficiência visual de modo generalizado ou pessoas com cegueira é um pouco distinto. A deficiência visual integra as pessoas com cegueira e as pessoas com baixa visão e, a nível da perceção do espaço, as pessoas com baixa visão distinguem-se das cegas. Como a Ana Margarida falou que lhe interessava a multissensorialidade do espaço, especificamente das perceções não visuais, torna-se mais interessante focar a questão da cegueira. No entanto, se também tem interesse na questão do envelhecimento, já penso que faça todo o sentido integrar as pessoas com baixa visão, e utilizar o termo, como utilizou, de deficiência visual. Com o envelhecimento, é natural que possa haver perda de acuidade visual e que se cheguem a situações de baixa visão, de modo que, aí, faz todo o sentido incluir a baixa visão no seu estudo. Espero estar a ajudar.

AM: Muito obrigada! É ótimo dar-me essas referências, porque significa que o caminho que fiz até aqui incorpora o que me está a dizer. Eu comecei, efetivamente, a estudar o espaço a partir da cegueira. Ao desenvolver o trabalho, percebi que devia abranger, também, a baixa visão. É precisamente devido ao conforto na habitação perante o envelhecimento que refiro a deficiência visual de forma geral. Comecei por tentar perceber o que era o espaço para alguém que não o vê e, depois, comecei a questionar de modo é que se poderia melhorar o espaço para toda a gente, antevendo o problema da baixa visão no envelhecimento. Tentei traçar o caminho nesse sentido.

CMP: Nesse caso é, efetivamente, a deficiência visual. Eu achei por bem falar nisto para esclarecer caso houvesse alguma confusão. Estou, então, aberto às suas questões.

AM: Com que idade e como adquiriu o seu problema de visão?

CMP: Eu tenho 52 anos, e o eu ceguei aos 35 anos devido a um acidente.

AM: De que modo é que a perda da visão impactou a sua prática arquitetónica?

CMP: Ao princípio, como fiquei cego, o primeiro pensamento que me surgiu foi que não seria possível continuar na arquitetura. No entanto, ao experimentar o espaço na condição de cegueira, apercebi-me de imensos erros que estavam presentes em determinados edifícios e no espaço público urbano. Apercebi-me que nunca tinha pensado nessas questões e que julgava que estava tudo bem. Visitei alguns edifícios, até de arquitetos célebres, e fiquei espantadíssimo, porque o modo de utilização do edifício já não funcionava. Em consequência, pensei que poderia haver muito interesse em explorar conhecimento no campo da multissensorialidade não visual. Eu chamo a isso "invisivilidade", ou seja, existe uma dualidade, a nível sensorial, entre o visível e o invisível, e a "invisibilidade" significa a integração das modalidades sensoriais não visuais. Nesse âmbito, a perceção do espaço na condição de cegueira - e a minha condição de cegueira é mesmo sem perceção luminosa - enfatizou muito todas as restantes modalidades sensoriais. Isto não significa que eu esteja a ouvir melhor, não quer dizer que a minha acuidade nas outras modalidades sensoriais tenha aumentado. O que acontece é que, como não tenho o recurso ao sentido da visão, que é muito predominante, sobretudo nos arquitetos, dou mais atenção aos restantes estímulos sensoriais. Por consequência, apercebi-me de uma série de pormenores que me ajudaram muito a acreditar que seria possível continuar na área da arquitetura, e foi possível. Desenvolvi projetos depois de estar cego, acabei alguns que tinha começado e iniciei outros. Até iniciei - e concluí - a minha tese de doutoramento, já na condição de cegueira. Sempre me atraiu muito a arquitetura multissensorial e, por isso, a Escola do Porto sempre foi muito interessante para mim. Fui muitas vezes ao Porto e, como é natural, um dos arquitetos que sempre me interessou muito foi o Siza Vieira. Até aconteceu uma história curiosa, que lhe vou contar. Enquanto ainda era estudante de arquitetura, interessava-me tanto o Siza Vieira que fui à sua escola e ainda estava toda em betão. Fui lá de propósito para a ver, e tive imensa sorte porque encontrei o Siza na obra. Ao início, não me queriam deixar entrar. Eu disse que era estudante de arquitetura, que tinha ido de propósito ao Porto e que ia partir no dia seguinte, então pediram-me para esperar um pouco porque iam perguntar ao Senhor Arquiteto se seria possível deixarem-me visitar a obra. Na altura, eu

julguei que fosse o arquiteto da obra, e depois foi uma grande surpresa quando apareceu o Siza para me deixar entrar. O edifício, todo em betão, tinha muita força a nível visual. Eu lembro-me de estar em salas, com aqueles grandes janelões, e aquilo, de facto, era um grande cenário. O edifício era lindíssimo já em betão, quase não precisava de acabamentos, embora eu o tenha visto, também, depois de pronto. Isto foi apenas um aparte que lhe queria contar.

Importa dizer-lhe, também, que um arquiteto que me interessou muito e que trata de muitas questões multissensoriais é o arquiteto Zumthor. Quando acabei o curso, fiz uma viagem à Suíça para ver as obras do Zumthor e, parecendo que não, antes de ficar cego já tinha algum conhecimento porque me interessava muito a arquitetura multissensorial. Talvez seja isso que me fez acreditar que seria possível explorar conhecimento na arquitetura e dar continuidade à minha prática profissional.

AM: Relativamente à "invisibilidade", que falou há pouco, e à sua experiência pessoal, quais considera serem os estímulos que mais o auxiliam na apreensão do espaço?

CMP: No fundo, são estímulos muito diferentes. A nível sensorial, o sentido que eu penso que é mais importante - e não apenas para as pessoas cegas - é o tato. Eu aconselho-a a ler o livro *The Eyes of the Skin*, de Pallasmaa. Na arquitetura existe uma certa conceção aristotélica dos sentidos em que o sentido do tato é considerado o menos nobre, e em que o mais nobre é a visão, e parece que os arquitetos se apoiaram muito nessa formulação filosófica, dando muita atenção a esta hierarquia. Pallasmaa contrariou esta ideia com esse livro, e tem sido muito importante por influenciar bastantes arquitetos a pensarem da forma oposta à aristotélica. Quando eu falo de tato, não estou apenas a falar se uma moleta de uma porta ou um corrimão são agradáveis ao toque. O que estou a falar é da temperatura, da qualidade do pavimento - se é confortável caminhar nesse local ou não -, do surgimento de determinados acontecimentos, como escadas, entre outros. Existe uma série de questões que está relacionada com a qualidade tátil. Muitos arquitetos e investigadores nesta campo utilizam o termo "háptico". O sistema háptico é a integração sensorial do sistema cutâneo com o sistema cinestésico, ou seja, com movimento e perceção do equilíbrio. Quando estamos a andar, estamos a explorar toda essa forma do tato. Dessa forma, podemos percecionar e sentir a qualidade de um determinado espaço. Um dos erros que os arquitetos fazem é usar muito os degraus e as escadas. Mesmo na habitação unifamiliar, muitas vezes são utilizados alguns degraus para criar espaços que sejam mais ricos sensorialmente, distinguindo-os de outros. Vou dar-lhe um exemplo: tem um corredor estreito que, ao fim, se alarga com uns pequenos degraus que o conectam à sala, e quando

se chega à sala o pé direito é maior. Parece que, entrando na sala, a sensação é melhor, mas este processo é, a meu ver, um retrocesso no conhecimento histórico da arquitetura. Isto é ir um bocado à época medieval, em que esta circunstância acontecia, existiam escadas por todo o lado. Os edifícios resultavam de uma amálgama de espaços que não eram muito pensados, a existência de escadas era uma constante. Se visitar um edifício renascentista, está no mesmo piso e a mudança entre salas faz-se a partir dos tetos ou da morfologia, por exemplo. Estes fatores vão variando, mas o pavimento é contínuo. Esta noção manteve-se no Barroco, mas agora houve um retrocesso, a partir do século XX. Eu penso que o modo como se faz esta arquitetura revela falta de qualidade. A escada deve ser utilizada apenas quando é mesmo essencial. Além de ser muito desconfortável para determinadas pessoas, nomeadamente com o envelhecimento, a escada também representa um espaço de queda, de risco, de acidente, seja para crianças ou para pessoas idosas. Assim, deve ser evitadas sempre que possível. Eu falo de escadas, mas refiro-me também a degraus isolados que por vezes são muito perigosos. Existem muitas mais questões, mas já foquei uma que considero essencial que é o tato.

AM: E quais as características físicas do espaço que associa ao conforto?

CMP: Eu penso que é um espaço que equilibra todos os sentidos. Embora eu seja cego, sinto-me desconfortável num espaço que seja visualmente desconfortável. Por um lado, pelo facto de ter visto, recorro à minha memória visual e consigo imaginar como será o espaço. Por outro lado, porque pessoas cegas vivem com pessoas que veem, têm amigos que veem, normo-visuais, e essas pessoas gostam de estar e sentem-se confortáveis em espaços que sejam visualmente apelativos. Deste modo, é a integração das qualidades sensoriais das diversas modalidades que o espaço compreende que o torna confortável. Assim, um espaço confortável, para mim, não pode ser desagradável, por exemplo, a nível do olfato. Se o espaço não for bem ventilado ou tiver muitos acabamentos plásticos, adquire um cheiro característico e pouco natural que é desagradável. Um espaço que tenha madeira é sempre muito agradável a nível olfativo. A nível do tato, além dos pormenores que já referi, penso que a questão térmica é, também, muito importante de ser explorada pelos arquitetos. Devem procurar espaços com iluminação natural, mas que ao mesmo tempo isso possa ser regulado para um conforto de verão e um conforto de inverno. É bom que possa haver esse equilíbrio térmico, e que existam materiais e acabamentos que sejam agradáveis ao tato. Ao nível do mobiliário da habitação, eu penso que também a própria disposição do mobiliário na habitação é quase tão importante quanto é a própria arquitetura do edifício. Penso que é muito importante que os arquitetos façam, também, o design de determinados objetos.

O que eu tenho constatado é que, geralmente, fazem-no mal. Os arquitetos recorrem muito a determinadas soluções muito depuradas e isso costuma resultar em opções não muito sensíveis a nível tátil. Muitos arquitetos recorrem à linha e ao vértice para definir determinados objetos, ou até para definirem os seus edifícios. Se houver um vértice que não esteja ao alcance corporal, em princípio já não será um problema. No entanto, o mobiliário está ao alcance corporal, sejam cadeiras, poltronas, mesas, qualquer outro elemento. Existem todo um caráter ergonómico que o mobiliário deveria cumprir de forma a adaptar-se ao corpo humano, e o nosso corpo é muito boleado. Nós necessitamos desse boleado. Imagine que os nossos dedos teriam vértices ou arestas vivas, como faríamos? O mobiliário deve ser uma extensão do próprio corpo. Nesse âmbito, é importante que, para a definição da qualidade tátil, não haja vértices ou arestas vivas. Por vezes os arquitetos pensam que, embora estes pontos existam e possam proporcionar perigo, as pessoas veem e tomam precauções. No entanto, nem para o caso de normo-visuais isso é verdade, porque as pessoas distraem-se, ou falta a luz, ou existe uma situação de emergência e, nesses momentos, o indivíduo pode ficar numa situação análoga à da pessoa cega e ver-se obrigado a explorar o espaço. A arquitetura tem que ser funcional, tem de ser resiliente no seu uso, e tem de incorporar toda uma série de mutações e de adaptações aos requisitos de conforto humanos. A arquitetura tem de ser humana em si própria. A arquitetura tem de ser como as pessoas, tem de ser uma extensão de elas próprias. No início do século XX houve uma tendência para uma depuração tal, que houve arquitetos que não puseram, ao longo do século XX, determinados elementos, porque consideravam que não eram necessários como, por exemplo, corrimões. Mais tarde, vai-se percebendo, com uma certa maturidade, que constituem uma componente espacial importantíssima e volta a dar-se valor e a pormenorizar os corrimões. Houve um repensar de toda a arquitetura do século XIX, com o aparecimento do betão, que levou a questionar determinados assuntos. Existiam muitos pormenores dos quais se foi abdicando, e não há problema! Mas existem determinados pormenores que são essenciais e que, muitas vezes, a arquitetura moderna não soube interpretar bem. Existem alguns elementos que eram ornamento desnecessário e que, de facto, não se adaptavam aos novos materiais e às novas técnicas de construir. No entanto, ao mesmo tempo, também retirou determinados aspetos necessários. Eu acredito que a Arquitetura da Escola do Porto é um bom caminho para prosseguir com inovação e que possa recuperar determinadas qualidades do espaço. Com Fernando Távora, isso foi muito claro. Eu penso que a nova geração de arquitetos poderá avaliar o que foi feito no século XX e ver muito bem se não será preciso recuar mais um pouco e saber se algumas coisas não seriam feitas de melhor modo anteriormente.

Por exemplo, existem imensas situações de mobiliário que têm vértices. Se vir, atualmente, mesas desenhadas por um arquiteto, em madeira, é muito natural que tenham vértices e arestas vivas. Essa mesma mesa, feita no início do século XX, quando ainda não existia essa depuração, teria as arestas e os vértices boleados. Quando passava a mão, a experiência a nível tátil era muito mais rica. Existem alguns arquitetos que fizeram um trabalho muito depurado no século XX e que souberam controlar muito bem estas questões como, por exemplo, o Paulo Jacobsen. Tem obras de arquitetura que são atuais e que o mobiliário de arquitetura é atual. O Charles Eames é outro bom exemplo do que estou a referir. Existem certos detalhes da arquitetura do passado que importa revisitar, em termos de pormenor. O pormenor é muito importante nesta questão da arquitetura para a deficiência visual, porque o pormenor - não só para as pessoas cegas, mas também para as pessoas com baixa visão - é muito importante. Na habitação, nas cozinhas, algo que é muito interessante para pessoas com baixa visão ou com cegueira é a existência de portas de correr. Acontece o mesmo para as crianças. No entanto, as portas de correr têm uma desvantagem que, na minha opinião, os fabricantes deveriam prestar mais atenção. As portas de correr deveriam possibilitar duas ações: não apenas a de correr, mas também a de abrir. Estas questões não se prendem apenas com mobiliário, mas também a nível geral nos edifícios. As portas de correr deveriam poder abrir, também, através de um eixo vertical, facilitando a sua limpeza.

Retomando as questões de som, eu considero extremamente importante a acústica dos espaços, devendo procurar que estes tenham pouco ruído e que possam integrar sons da natureza. Um espaço, numa casa, que não tenha janelas, é um espaço negativo. É importante que a arquitetura consiga fazer espaços silenciosos, mas que não sejam totalmente silenciosos, ou seja, que seja possível abrir-lhes uma janela e deixar entrar os sons agradáveis do exterior. Deve procurar-se incorporar algumas árvores no exterior, porque atraem pássaros e outras circunstâncias que melhoram a experiência habitacional. Ao mesmo tempo, isso deve ser combinado com a exposição solar. Deve existir mais a utilização do sul, e o norte deve ser evitado, porque existem vários problemas nas fachadas a norte. Se se fizer uma varanda orientada a norte, não se consegue, por norma, utilizar. É importante haver uma especial preocupação com a orientação solar da habitação.

Atualmente, existe muito a tendência de se fazerem torres que, na minha opinião, é um grande erro a nível urbanístico. O urbanismo do século XIX é uma lição, ainda, para se revisitar. As torres que surgem atualmente no redor das cidades são espaços muito desconfortáveis. Em situações de trânsito, o quarteirão permite que haja partes da casa que se abram para o logradouro no in-

terior do quarteirão e escapem da azáfama da cidade, porque é criada uma barreira acústica. Eu penso que existem muitas situações de edifícios da atualidade que não recorrem ao quarteirão, e até em termos de condição térmica podem ser menos eficientes. Com a utilização das empenas, os edifícios mantêm a condição térmica dos adjacentes, o que eu penso que será, até, mais económico, até por existirem menos fachadas para construir. Eu não percebo, de facto, a utilização da torre. Além disto, para as pessoas com deficiência visual é muito importante a existência do passeio e a referência da parede. Quando as pessoas vivem em torres de apartamentos e, assim, desintegradas dos passeios e não conformando um quarteirão, é comum que as pessoas cegas se vejam obrigadas a pedir ajuda para se orientarem. Por outro lado, se existir o passeio com o quarteirão e com as lojas, tem grande impacto positivo na orientação devido às referências. Penso que é uma lição de urbanismo que deve ser tida em conta. Esta ideia do edifício torre integra, até, um urbanismo muito associado ao Le Corbusier. Eu considero que ele tem pontos muito interessantes a nível do edifício, mas tenho de o considerar desinteressante e desumano a nível de urbanismo. É pena que muitos arquitetos urbanistas tenham repensado o espaço dessa forma, dando origem a tantos edifícios isolados, criando zonas da cidade desconexas. Surge muita área de passeio que acaba por ser mal tratada ou descuidada com o desenvolvimento do tempo, porque os municípios não conseguem garantir a manutenção de tudo. Quando estamos a falar de uma cidade condensada e consolidada, os passeios são muito frequentados e logo que há uma falha as entidades são avisadas, ainda que demorem tempo a resolver o problema. Deste modo, eu considero profundamente que o quarteirão é muito importante, e pelo contacto que tenho com pessoas cegas ou de baixa visão, é-me transparecido que têm muita dificuldade em movimentar-se em estruturas que não se conectam entre si.

AM: Há pouco referiu algumas alterações na habitação que poderiam melhorar a vida das pessoas com deficiência visual. Pelo contacto que tenho tido com pessoas nessa circunstância, é comum dizerem-me que qualquer indivíduo se adapta à sua habitação, não sendo necessário implementar regras para o espaço interior. Qual a sua opinião sobre este assunto?

CMP: Eu penso que tem uma certa verdade. As pessoas vão-se adaptando ao espaço e tentam corrigi-lo com o seu próprio uso. No entanto, nem sempre isso é possível. Por exemplo, existem situações em que as portas abrem em sentido contrário do que seria o mais indicado. Imagine um quarto com cerca de três por quatro metros. A colocação da porta deve ser feita, independentemente da parede em que estiver, de modo a que, quando abra, fique paralela à parede adjacente quase sem espaço entre a por-

ta e a parede. Existem muitas situações em que isso não acontece e, se a porta abrir ao contrário, o local de passagem torna-se uma zona de risco. Não sei se tem conhecimento, mas as portas são um dos maiores problemas das pessoas cegas, é muito comum embaterem nelas, por isso esta questão é muito importante, especialmente na habitação. Acredito que, nesta área, seja importante existir legislação que preveja e regulamente o posicionamento das portas. Esta informação seria importante para todos os arquitetos, porque todos, em algum momento, são confrontados com os modos de posicionamento das portas.

Assim, considero muito pertinente o âmbito da sua investigação. No email que me enviou anteriormente, a Ana Margarida referiu que estava interessada em explorar a sensibilização e que, para isso, pretendia realizar uma atividade com os estudantes de arquitetura da FAUP.

AM: Exatamente, eu vou realizar uma atividade na próxima semana em Viana do Castelo, com a colaboração da delegação de Viana do Castelo da ACAPO, para colegas meus estudantes de arquitetura. Dependendo dos resultados da atividade, eu espero que tenha como consequência mostrar pontos positivos na realização deste tipo de atividades junto dos estudantes de arquitetura, e expor essa ideia à própria faculdade.

CMP: Eu acho isso muitíssimo interessante. Penso que seria importante que houvesse uma simulação das condições de deficiência visual.

AM: É o que vai acontecer. A atividade vai realizar-se no Centro Cultural de Viana do Castelo, desenhado pelo Eduardo Souto de Moura, e os meus colegas vão entrar vendados no espaço. São colegas que não são de Viana do Castelo e que nunca estiveram no interior do Centro Cultural. Ser-lhes-á explicado como se utiliza a bengala branca e, depois, o objetivo é que eles percorram o espaço com o nosso auxílio em indicações. No fim desse primeiro encontro dos meus colegas com o edifício, será realizada uma conversa em torno do modo como percecionaram o espaço, ainda sem o verem, e voltarão a percorrê-lo, desta vez, com técnicas de guia. Apenas depois destes dois confrontos verão o espaço e o percurso que percorreram.

CMP: Seria, também, muito interessante, combinar essa simulação de deficiência visual com fatos que permitissem simular as limitações físicas sentidas por pessoas idosas. Os fatos que estou a referir têm pesos em alguns pontos específicos e, na zona das articulações, são constituídos por peças mais rígidas que não permitem a mobilidade total. Eu utilizei um destes fatos, uma vez, e considerei dificílimo subir uma escada sem um corrimão, por exemplo. Penso que estas experiências são extremamente importantes para estudantes de arquitetura, porque é o único modo de efetivamente compreenderem as limitações físicas de algumas das pessoas que vão ocupar o espaço, e é uma experiência que fica, de certeza, para a memória. No campo científico existe muita gente que ques-

tione este conhecimento empírico. Corre-se o risco de, por exemplo, ao submeter os seus colegas à simulação da deficiência visual com os artefactos que entender, eles considerarem que, afinal, a experiência não é assim tão complicada. A experiência realizada nunca poderá retratar, exatamente, o real, porque, muitas vezes, o que faz a diferença é o tempo. As tarefas podem não ser muito complicadas, mas quando feitas muitas vezes ou durante muito tempo, na vida diária, tornam-se mais complicadas. Não é o mesmo que estar a fazer algo com muita atenção e num determinado momento. A simulação tem a limitação de não dar, com rigor, a sensação da realidade. A realidade pode ser mais penosa ou, por outro lado, também pode ser mais fácil, por uma pessoa estar habituada à sua condição física. Alguém de olhos vendados terá, certamente, mais dificuldade a fazer algo que alguém com deficiência visual faz regularmente. Embora estas limitações existam, eu mantenho a opinião de que, do ponto de vista didático e especialmente para alunos de arquitetura, a simulação é muito interessante porque permite de imediato um conhecimento empírico relativo à realidade exposta. Mesmo que existam muitas condicionantes que não permitam que o contacto seja cientificamente o mais aproximado, eu penso que, se se escolherem bem os edifícios, esta atividade só pode trazer frutos positivos. Eu não visitei o edifício que a Ana Margarida escolheu, mas suspeito que tenha elementos muito interessantes, como é habitual em obras do Souto de Moura. Certamente, poderão também existir situações que não estejam tão bem resolvidas ou adaptadas, como é natural, e isso é muito interessante. Escolher edifícios que estejam mal feitos no geral poderia prejudicar a experiência. É importante que sejam edifícios com boas características, que se frequente boa arquitetura, porque apenas a partir desses se podem analisar os elementos a utilizar e reconhecer os errados. Isto permite-nos evoluir na arquitetura. Penso ser importante, também, que a Ana Margarida escolha um percurso, para diminuir as situações de risco, seja queda ou obstáculos ao nível da cabeça. Certamente vão existir espaços muito ricos sensorialmente, e adaptados, e outros que não são. É bom o confronto com essa dualidade. Acredito que vá fazer um bom trabalho e que vai ser muito útil para o futuro da arquitetura. Eu tenho muita esperança na Escola do Porto.

AM: Muito obrigada! E o que define, para si, a cidade?

CMP: Vou ter de voltar ao que já disse, portanto, desculpe. No entanto, para mim, o que define a cidade é o quarteirão. Quando eu sinto que existe o quarteirão, o passeio, e que tudo o que necessito é possível de encontrar num local próximo, sinto que isso é a cidade. Quando tenho de fazer grandes percursos, em que por vezes tenho de ir de carro, sinto que já não é cidade.

AM: E o que é a beleza?

CMP: A beleza, para mim, é o equilíbrio multissensorial. Geralmente, quando se fala em beleza, as pessoas interpretam o conceito do ponto de vista visual. No entanto, para mim, a beleza é muito mais que isso. Aliás, por vezes podemos afirmar que uma obra musical é bela, e não estamos a falar de nada que abranja o campo visual. Também assim penso que se aplique à arquitetura. A beleza é consequente da perceção multissensorial e das pessoas se sentirem bem a frequentar um espaço. Uma bela casa é uma casa que funciona, onde as pessoas vivem bem e são felizes. A arquitetura bela é a que faz as cidades felizes, é o que faz com que as pessoas gostem de viver nelas.

AM: Tem alguma sugestão para eu implementar neste trabalho? Ou existe alguma pergunta que devia ter feito e não fiz?

CMP: Não, penso que não. A Margarida falou-me de temas muito interessantes, e até algumas das sugestões que dei fiquei com ideia que já as estava a cumprir, de modo que não tenho mais nada a acrescentar. Penso que o seu trabalho vai ficar excelente.

5 | ENTREVISTAS A INDIVÍDUOS COM DEFICIÊNCIA VISUAL

Aqui serão apresentadas as entrevistas realizadas aos catorze (14) indivíduos com deficiência visual, previamente mencionados. Entre as catorze (14) pessoas inquiridas, quatro (4) possuem baixa visão e dez (10) enquadram-se na definição de cegueira. Dessas dez (10) com cegueira, três (3) são cegas congénitas e sete (7) têm cegueira adquirida.

Como anteriormente referido, as entrevistas decorreram entre o dia 20 de junho de 2022 e o dia 3 de agosto de 2022, de acordo com a disponibilidade dos participantes. A duração das entrevistas varia entre os trinta e um (31) minutos e os noventa (90) minutos.

São expostas todas as entrevistas realizadas. Encontram-se por ordem cronológica de realização. A ordem das mesmas surge previamente identificada para facilitar a sua consulta.

01 José

02 Luís

03 Paula

04 Maria

05 Marta

06 Marta

07 David

08 Carlos

09 Exércia

10 Aliu

11 Leonardo

12 Marta

13 Jose

14 Gabriel

01 JOSÉ

José, 72 anos. Entrevista realizada no dia 20 de junho de 2022, em Viana do Castelo.

AM: Nasceu cego? Como e com que idade perdeu a visão?
J: Não. Existe uma diferença entre o nascer cego e o perder a visão. Aos 24 anos, quando tive o acidente (explosão de uma mina), perdi a visão, mas ao fim de três meses recuperei a visão de um olho. Até aos 47 anos via perfeitamente, e depois nessa idade comecei a perder gradualmente. Fiz uma operação, com 48 anos, que me deixou cego total.

AM: Consegue percecionar a luz? Ou vultos?
J: Nada. Não consigo ver nada.

AM: De que forma perceciona e compreende as características de um espaço? (Distâncias (altura, profundidade, largura), escalas, limites, cheios e vazios)
J: Como é que compreendo? Eu analiso o espaço ou com a bengala ou com o tato. Tenho de ter referências, e apenas através de uma bengala ou do toque é que faço o reconhecimento. Não tenho outra maneira de ter a perceção do espaço.
AM: E através desse reconhecimento que faz consegue dizer se considera o espaço amplo, ou..?
J: Depois da análise, depois de verificar, fico com a ideia.

AM: Tendo em consideração que estamos num espaço que já conhece, pode descrever o espaço onde nos encontramos (sala de estar de José)?
J: Sim. Eu já conheço. Do lado esquerdo está a janela. Do lado direito, a porta. À frente está o relógio. Tem as dimensões de mais ou menos sete metros por quatro. Eu conheço.

AM: Já morava nesta casa antes de cegar?
J: Sim. Vim para aqui quando tinha cinco anos. A casa já tem 66 anos. Aqui não preciso da bengala, tenho as referências. Necessito sempre de dar o toque no obstáculo, tenho de ter as minhas referências. (Exemplifica modo como se movimenta e toca nos elementos da sala). Já sei o espaço de cor e onde estão as coisas, facilmente vou ao sítio.

AM: E em espaços que não conhece?
J: Nos espaços que não conheço, tenho de fazer reconhecimento. Tenho de estar com a bengala, mas vou demorar sempre algum tempo.
AM: Mas sente-se confortável?
J: Depende do sítio, depende do espaço. Se for a um café, toco com a bengala no degrau e depois toco com a bengala na cadeira, e pergunto se está alguém. Se estiver alguém, orientam-me para o sítio onde me posso sentar. Dão-me indicações.

AM: Existe algum espaço do qual tenha passado a gostar mais e um de que tenha deixado de gostar, após ficar cego?
J: Quando vou daqui ao café, percorro aqui este espaço, o bairro, vou pela rua, vou até ao túnel, (...). Se eu tivesse a certeza que nos passeios não estivesse nenhum carro, eu ia à vontade... Mas há sempre algum carro. Então tenho que ir devagar. Já sei que vai aparecer um obstáculo, mas continuo a passar e a fazer a vida normal. Na minha casa gosto igual. Não preciso de bengala. Quando entro num espaço diferente, como uma farmácia, tenho sempre de andar de bengala. E peço permissão para entrar.

AM: E tem algum espaço, sem ser no espaço público, onde antes gostava de ir e já não gosta?
J: Há sítios em que me sinto à vontade. Há outros em que não. Há uma minoria de pessoas que não é civilizada, infringe, obstrui os espaços de passagem.

AM: E relativamente aos outros sentidos, sente que desde que perdeu a visão ficaram mais apurados?
J: Sim. O sistema auditivo melhorou, apesar de que no acidente, aos 24 anos, também fiquei surdo por causa da explosão. Depois recuperei perfeitamente. Penso que um ouvido ouve melhor que outro, mas ouço bem.

AM: Sente que a audição também é um estímulo para se orientar no espaço?
J: Sim, se houver barulho. Por exemplo, a atravessar uma passadeira eu oriento-me com o barulho dos carros, mas se for um elétrico... Sem a audição era uma desgraça.

AM: Sente que os estímulos auditivos também podem ser desorientadores?
J: Sim, não gosto de muito barulho. Às vezes acontece de não conseguir bem perceber de onde vem o som. Onde estiver muito barulho, é complicado. Só me oriento pela audição e pela memória. Fixar pontos de referência. Se for para um sítio que eu não conheça, tenho de fazer o reconhecimento. Primeiro, tenho de fazer o reconhecimento, e não costumo ir sozinho. Mas passando uma ou duas vezes, já tenho as referências, já me oriento sozinho.

AM: Então cria mapas mentais de orientação?
J: Exatamente. Mas como eu me habituei a ir ao café, é um trajeto que faço há bastante tempo e já não vejo há 24 ou 25 anos. Aí não tenho problemas, ando à vontade.
AM: E os mapas mentais que cria têm referências também visuais?
J: Sim, tenho referências com o toque. O que me lembro também tem influência. Sei mais ou menos onde estou e já sei o que esperar das referências.

AM: A noção de conforto surge em consequência de que características de um local?
J: Quando vou num passeio, por exemplo, quando vou por uma rua... Vou com a bengala e sinto-me mais ou menos

confortável. Desde que tenha uma orientação por perto, já é confortável.

AM: Tem por hábito emitir sons para descodificar os espaços, ou serve-se apenas dos sons da envolvente?
J: Apenas sons da envolvente. De resto, é com a bengala. Mas tenho alguma sensibilidade, quando me aproximo de um obstáculo, tenho a perceção de que ele vai existir. Tenho a sensibilidade para perceber que estou próximo de um obstáculo.

AM: Sente que associa o som a imagens visuais?
J: Associo a memórias visuais, sim, às imagens que tenho.

AM: Qual a relação que tem com a janela em termos de privacidade e iluminação? A luz solar destaca-se na forma como perceciona o espaço?
J: Se estiver sol, dou toque na janela e percebo logo porque a janela está quente. Eu apercebo-me. Aqui costuma estar sol de manhã. Dou toque na janela e percebo se está frio ou calor. Quando estou na rua apercebo-me também quando está sol, quando está a chover, quando está sombra ou nevoeiro.

AM: Teve de fazer adaptações à sua casa depois de ficar cego?
J: Não. Se tiver de se alterar algo, depois habituo-me. Faço uma vez, duas vezes, e memorizo essa situação. Por isso, oriento-me com facilidade. Quando alguma coisa está fora do sítio é que é mais chato. Agora, nos sítios onde ando... A empregada dá-me algumas indicações. Por exemplo, "olhe que está aqui o aspirador", "olhe que está ali um balde". As pessoas avisam-me, senão tropeço.

AM: Mas considera que quando um arquiteto projeta uma casa, deviam existir algumas coisas que devia ter em consideração à priori?
J: Já pensei nisso. Mas uma casa não pode ser desenhada para uma pessoa com deficiência visual. As casas têm de ter interruptores. Eu não preciso de luz. Quando vou ao quarto, não acendo a luz. Mas se um arquiteto me fizesse uma casa, que alterações haveria de fazer... Nem sei. Porque eu apercebo-me de tudo, eu reconheço as coisas, porque eu já vi... Eu faço a barba sozinho. Para uma pessoa que nasceu cega, as coisas são diferentes. Eu já tive a noção de como realmente são as coisas, as formas... Por isso... Já pensei nisso. Um arquiteto, se me pudesse fazer uma casa... Para mim... Sei lá! Não sei. Depois de estarem as coisas colocadas, com facilidade eu vou reconhecer. Adapto-me. Não preciso da ajuda de ninguém, faço a vida normal, sou autónomo. Só não cozinho, porque tenho empregada. Mas também seria mais complicado. Quando tive o acidente, a partir daí, eu fiquei um bocado... não sei se foi traumatizado, mas não me aproximo do fogo. Fiquei com um bocado de receio. Na ACAPO, no Porto, tive lá uma reabilitação e uma das aulas era a cozinha. Essa eu não fiz. Mas sei que há cegos que fazem uma vida normal, vivem sós.

Eu já tive essa fase em que via vultos. Ajuda muito! As sombras, os sítios. O muro está escuro, coisas assim. Uma pessoa anda com a bengala, mas distinguindo o vulto... Facilita muito. Mas essa fase foi horrível, batia muitas vezes. Essa fase antes de cegar foi chata. Ia com muita confiança. Não distinguia e batia. A bengala dá-me mais segurança.
A última operação que fiz, que foi em Coimbra, já só via vultos e tinha sensibilidade à luz, mas levei a bengala para o hospital. Se algo corresse mal... Como correu... Já tinha esse apoio. Mas tenho ultrapassado, não desisto. É da maneira de ser. Consigo dar a volta às coisas, já não dou muita importância a coisas que parecia que tinham muita importância antes. Consigo ver o lado bom. Se me chateio é pior para mim. Que valor que tem a vista! Só o facto de se ver é uma felicidade. Tenho a sorte de já ter visto, tenho a noção das cores. Só valorizei a cor depois de estar cego. Uma pessoa vai ver a paisagem... Mas os tons que tem o monte, os arbustos, o por do sol... É lindíssimo, e a gente não valoriza muito, é banal, natural... Mas hoje valorizo muito mais. Quem me dera!

AM: Mas ainda o consegue imaginar?
J: Perfeitamente! Vejo perfeitamente as coisas. Nem lhe passa pela cabeça... as vezes que eu precisava de ver. No início era muito difícil. Ficar cego não é fácil. Mas a cor é uma coisa fantástica. Uma maravilha. Se perguntar a uma pessoa cega que nunca viu como é a cor... Não sabe! Como descreve? Sabe como um objeto que memorizou, uma definição abstrata que estudou.

AM: Qual é a sua cor favorita?
J: Eu gosto do verde, mas a cor que uso mais na roupa é azul. Também gosto do amarelo, é uma cor viva. O verde com o amarelo. O azul e o amarelo. O cinzento com azul... O mar. O mar é bonito. Eu vou para a praia e para mim é noite. Mas se sentir o calor... Está o sol a queimar e é noite.

AM: Sente que as memórias visuais que possui se estão a desvanecer?
J: Não. Ainda tenho a noção exata das cores e do resto. Já fiquei cego há 25 anos e ainda tenho as memórias todas. E outra coisa... Eu não envelheço as pessoas. As pessoas que eu conheci... Quando estou com pessoas amigas, eu tenho a memória visual de como eram na altura. Eu não conheço as pessoas como são agora. Às vezes dizem-me que se eu visse... que agora está toda a gente cheia de rugas! E quando estou a conversar com alguém... imagino a cara da pessoa.

AM: O modo como cria novas memórias é substancialmente diferente do que acontecia quando tinha visão?
J: Não sei responder.

AM: Qual é a divisão da casa onde costuma passar mais tempo e porquê?
J: A sala, porque tem a televisão. Costumo ouvir. É aqui que passo a maior parte do tempo.

AM: Qual é, para si, a definição de algo belo?
J: Como cego... É aquilo que me atrai. O que uma pessoa acha maravilhosa, acha bonita... São os nossos sentidos que nos transmitem a beleza... Aquilo que a gente sente que nos agrada. É uma pergunta um bocado difícil. Deve ser pelas formas.

AM: O que considera ser a beleza na arquitetura?
J: Posso dar exemplos? Aqui, em Viana do Castelo, eu gosto muito da linha do edifício do hospital. Quando vi o hospital, senti que estava bem enquadrado. Mas isto é o que tenho de uma recordação visual. Gosto de linhas retas. Em mobiliário também. Também gosto muito do desenho do arco abatido. Não me lembro em que edifícios havia, mas gosto. Gosto do vidro. De janelas grandes, amplas. Gosto de madeira. A casa de um arquiteto distingue-se, não sei porquê, é diferente. Uma pessoa nota quando é uma casa de um arquiteto.
Em Lisboa gosto das Amoreiras, do Taveira.
Definir o belo... É o que sentir no momento. Mas o que considero belo agora... É muito difícil. É pela descrição da pessoa, eu vejo pelos olhos dos outros. É pela descrição de quem estiver comigo, mas depende também da descrição das pessoas, e sinto que elas têm dificuldade em descrever. Nunca fico com grande imagem, é muito abstrato, não consigo dizer se é bonito ou se é feio. Mas quando me descrevem... às vezes sinto que as coisas podem ser bonitas, que são uma maravilha.

AM: Qual é o seu espaço favorito?
J: É a sala. É onde passo mais tempo e é também o espaço que gosto mais.

AM: Se pudesse desenhar, agora, a sua casa de sonho, o que não poderia faltar?
J: Numa casa de sonho... Tinha de ter algo com música. Aparelhagem, coluna, tinha de ter música. E tinha de ter um quintal. Tinha de ter espaço. Ir ao quintal é uma maravilha para mim. Também televisão, para a informação. Penso que era isto que não me podia faltar.

02 LUÍS

Luís, 27 anos. Entrevista realizada no dia 21 de junho de 2022, em Viana do Castelo.

AM: Desde que nasceste que tens o mesmo grau de visão, ou foste perdendo ao longo do tempo?
L: Não. Eu nasci com cataratas, mas depois, mais tarde, tive que ser operado. Nessa altura andava no futebol e levei uma bolada, e a retina soltou-se. Estragou a córnea e a retina. Estou a ser seguido no Porto.
AM: E logo nesse acidente ficaste cego de um olho?
L: Cego de um olho, sim. No outro ainda tenho um bocadinho de visão.

AM: Ainda consegues distinguir, com a visão que tens, tudo que está à tua volta, ou é uma perceção de vultos?
L: Ainda consigo distinguir. Por exemplo, consigo distinguir a pessoa que está à minha frente. Tenho 5% de visão num olho e 10% no outro. Mas se tapar o olho que tem 10%, não vejo nada. Nem sequer a minha mão. É como se tivesse uma nuvem preta.

AM: Podes descrever o espaço onde nos encontramos?
L: Estamos no salão do meu pai, o meu pai é cabeleireiro. Consigo ver as portas. À minha frente uma parede, à esquerda outra. Aqui uma porta (aponta para a frente, na diagonal), ali outra porta (aponta para trás, na diagonal). Ali um sofá e um quadro (aponta para a frente, na diagonal).
AM: Existe algum espaço do qual tenhas passado a gostar mais e um de que tenha deixado de gostar, com a degeneração da visão?
L: Penso que não há. Andava no futebol e gostava muito de estar no campo. Agora gosto na mesma de ir a estádios.

AM: Quais os maiores estímulos para a orientação no espaço?
J: Não uso bengala. Ainda consigo distinguir, oriento-me com a pouca visão que tenho.

AM: O que é, para ti, um espaço que consideres confortável?
L: Em casa, por exemplo. Gosto de estar no meu quarto porque tem playstation.

AM: E podes descrever-me o teu quarto?
L: É médio, pequeno. Tem uma cama, a playstation, uma televisão plasma. Jogo lá, às vezes com guiadores. As janelas são grandes, são largas. São janelas de correr.

AM: E existe alguma hora do dia em que sintas o sol a entrar diretamente?
L: Ao final da tarde. Baixo o estore para não me incomodar.

AM: Como a tua visão já é muito reduzida, a ausência de som interfere na forma como te movimentas?
L: Não, não me incomoda.

AM: E em espaços que não conheces, sentes-te menos confortável em movimentar-te, ou continua a ser confortável para ti?
L: Em espaços que não conheço perco-me.

AM: E como te tentas orientar quando estás nessa situação?
L: Ou vou com alguma pessoa que me oriente, ou não sou capaz. Aqui em Viana sou capaz de ir à ACAPO, por exemplo, oriento-me facilmente até lá. Mas de resto... Sítios no monte ou qualquer outro sítio, não em atrevo. Aqui no espaço público consigo normalmente ir sozinho.

AM: E se for um edifício público, vais sozinho? Por exemplo, a biblioteca.
L: Aqui vou, sim, porque já conheço. Se for um sítio novo alguém irá comigo.

AM: E quais consideras que são os principais obstáculos? Não vais sozinho pelos obstáculos ou questões de insegurança?
L: São questões de insegurança.

AM: Sentes que tens feito alterações à tua casa conforme vais perdendo a visão? Sentiste necessidade de mudar alguma coisa?
L: Não, nunca senti essa necessidade. Se a minha visão se mantiver assim, sou capaz de fazer tudo. Se perder a visão completamente, aí terei de usar bengala.

AM: Relativamente à forma como imaginas os teus percursos... O percurso mental que tu crias é visual?
L: Sim, é visual.

AM: E como é que o descreverias?
L: (Descreve por palavras o trajeto). Penso no percurso passo por passo.

AM: Serias capaz de descrever a tua casa de modo a que eu a pudesse desenhar?
L: Sim, penso que sim. (Inicia uma pequena descrição relativamente à sua casa)

AM: Os espaços que já conheces e sentes-te mais confortável a percorrer... E depois existem os espaços que não conheces e em que não te sentes muito confortável.. É porque esses espaços não os vês muito bem, não é?
L: Perco-me. Se alguém percorrer comigo duas, três vezes já sou capaz de o percorrer sozinho.
AM: Achas que as memórias que reténs são visuais ou associadas aos outros sentidos?
L: Eu tenho boa memória. Bom sentido de orientação.

AM: Ainda distingues bem as cores?
L: Sim.

AM: O que é, para ti, algo bonito?
L: Eu distingo a beleza de algo com a visão ou com o cheiro. Gosto de flores. Sobretudo da rosa.

AM: E na arquitetura, sabes dizer-me o que gostas? O que achas bonito?
L: Acho bonito os móveis. Os edifícios não acho.

AM: E gostas mais dos móveis curvos, pontiagudos, com desenhos..?
L: Curvos, talvez curvos.

AM: Qual é o teu espaço favorito?
L: A ACAPO.

AM: Porquê?
L: Porque tem várias atividades. Lá aprendo TIC.

AM: Tem muitas janelas?
L: Tem.

AM: As salas têm todas a mesma altura ou têm alturas diferentes?
L: Isso já não sei. Mas as salas são largas.

AM: E um espaço que tu não gostes?
L: Não sei.

AM: Se pudesses desenhar, agora, a tua casa de sonho, o que não poderia faltar?
L: Um plasma. A playstation.

03 PAULA

Paula, 52 anos. Entrevista realizada no dia 22 de junho de 2022, em Viana do Castelo.

AM: Nasceu cega?
P: Não.

AM: Como e com que idade perdeu a visão?
P: Perdi a visão aos 32 anos, embora eu tivesse baixa visão antes. Ao longo da vida, vivi sempre com baixa visão, mas era absolutamente autónoma. Depois, foi com um episódio de um acidente doméstico que deixei de conseguir controlar a doença que tinha conjugada com o acidente.

AM: Consegue percecionar a luz? Ou vultos?
P: Não, nada.

AM: De que forma perceciona e compreende as características de um espaço? (Distâncias, escalas, limites, cheios e vazios)
P: Eu aqui só não me desloco na área do público em que circulam pessoas, e por isso nunca faço esse percurso sozinha. De resto, faço tudo sozinha. O que é que me ajuda a perceber o espaço? A dimensão da sala? A acústica. Por exemplo: uma parede. Quando está revestida a madeira, eu sinto o conforto do revestimento, que se opõe a uma parede de betão, fria. Sinto de forma diferente, é algo que fui desenvolvendo, aprendendo a percecionar.

Embora eu tenha perdido a visão aos 32 anos, ainda preservei a perceção luminosa durante uns 10 anos e a importância que tem a perceção da luminosidade é enorme. Não se consegue perceccionar nada, sequer vultos, mas é uma ajuda extraordinariamente importante em termos de orientação. Depois é que eu senti a importância daquele resíduo tão pequenino, mas depois de ter perdido completamente percebi que era extremamente importante para mim, porque me ajudava imenso nas deslocações. E também dava para, lá em casa, perceber se a luz estava acesa ou apagada. Agora tenho de recorrer a outras estratégias, senão, se estiver sozinha em casa, a luz é capaz de ficar uma semana acesa sem que me aperceba.

AM: Nessa questão da luz... Qual é a relação que acaba por ter com a janela? Mesmo não percecionando a luz, qual é a relação que tem? Ainda é importante?
P: Extremamente importante! Não consigo explicar como o sinto, não tenho argumentos. Por exemplo, este espaço aqui (biblioteca municipal de Viana do Castelo), estas janelas não abrem, mas eu fico maravilhada com esta sala, sobretudo pelas janelas que tem, apesar de não abrirem. Consigo ter sol nesta sala o dia todo, e o sol é mesmo fonte de energia. Por exemplo, durante o inverno... Este inverno... Nunca liguei o ar condicionado. E obviamente o calor do sol não tem nada a ver do calor do ar condicionado. Mas eu também gosto muito de ar fresco! E o que não gosto nada nesta sala é não poder abrir uma janela. Ao fim do dia, quando chego lá fora, é uma libertação. É sair daqui a respirar. Eu nem tenho bem noção de que estou a respirar um ar saturado até chegar lá fora. Quando abro a porta respiro, sinto o ar. Aqui vou perdendo essa qualidade e não me apercebo, só quando sinto o oposto.

AM: Pode descrever o espaço onde nos encontramos?
P: Este espaço é uma sala quadrada. Dois dos painéis desse quadrado têm janela inteira em cada um dos painéis, cujo vértice é unido, justamente, pelas duas vidraças - se posso chamar vidraças a isto. Depois, os outros dois painéis têm estantes sobre toda a largura, mas não sobre toda a altura, e num desses painéis encontramos a porta.

AM: Existe algum espaço do qual tenha passado a gostar mais e um de que tenha deixado de gostar, após ficar cega?
P: Um espaço... Não me estou a conseguir recordar, portanto não deve existir uma ocasião em que isso me tenha marcado profundamente. Mas eu hoje vejo os espaços de forma diferente. Por exemplo, quando via, quando entrava num espaço, o mais importante para mim era a cor. Muito mais importante do que, por exemplo, as paredes eram revestidas a madeira ou a outro material. Talvez aí as janelas já me afetavam muito mais do que hoje.
Hoje, não. Agora gosto muito do aconchego. Gosto de entrar num espaço e sentir-me confortável. Não gosto do frio.

Tudo que é muito pedra, eu entro no espaço e sinto frio - qualquer pessoa deve sentir, não sei -, mas é isso, é essa sensação que eu tenho. Quando entro num espaço, sinto se aquele espaço me é acolhedor ou não. Até pode ser esteticamente horrível, mas se eu entro no espaço e sinto conforto... Exatamente porquê, eu não sei. Mas quando entro e gosto da receção do espaço, da forma como o espaço me acolhe, como é, isso para mim é extremamente importante. Por exemplo, eu gosto imenso do nosso teatro (Teatro Sá de Miranda). Algo que também é muito importante é a acústica. Há espaços em que é difícil conversar, ouvir-se o outro. Não se recebem os sons da mesma forma. No teatro, gosto da acústica. Eu conheço o teatro de quando via, e gosto do conforto. Não sei se é pela expressão cultural, que também conta, mas apesar de ser uma sala grande, é confortável. A gente entra e está bem. Há outros espaços que são igualmente grandes, mas que não oferecem esse mesmo calor, sei lá.

AM: Certamente já entrou, como se sente aqui no Centro Cultural?
P: É um espaço de muito mais difícil perceção. É um espaço grande, enorme, muito maior que, por exemplo, o teatro. mas também, talvez, porque conheço e sei como é que ele é em termos de arquitetura, para mim é muito desconfortável. Só saber que tenho aquelas bancadas... Eu sei que o passeio que têm ao redor, em cima, que é extremamente largo, mas eu... se calhar se fosse em linha reta dar-me-ia outro conforto, segurança. Eu já era cega quando o edifício foi construído, mas eu conheço muito bem o centro cultural, até bastidores e isso, mas... De qualquer modo, tenho a sensação do vazio, para baixo. Mas eu sei. Se eu não soubesse, se calhar, andava com mais segurança. Claro que eu tenho um auxiliar para a minha segurança. Eu tenho um cão e sei o que o cão é capaz de fazer, e se já fui para inúmeros lugares com o cão e não corri perigo, ali também não vou correr perigo. Mas eu sei que ali está alguma perigosidade e isso afeta-me. Por mais que eu saiba que tenho uma ajuda para a minha mobilidade e para a minha segurança, isso está ali latente.
Outro exemplo. Estes passeios aqui à beira rio também são uma coisa estranha, mas pode ter a ver comigo. Eu nunca caí num buraco, nem nunca caí de um passeio para a rua, por exemplo... Estas coisas comuns. Mas eu sei que ali, que ao lado está um rio, e isso causa-me algum desconforto. Não tem nenhuma sinalização de que se está a aproximar da beira, mas mesmo que tenha, como tem nos metropolitanos e nas linhas de caminho de ferro... Aquilo vale o que vale. Nós sabemos que aquilo é um perigo - e não é só para nós que não vemos -, mas é qualquer coisa que está sempre ali desprotegida. E essa ausência de proteção também cria desconforto.
Uma coisa que eu sei que é perigosa: eu sei que o cão me protege e sabe fazer o seu trabalho, mas isto é como quando estamos a fazer um percurso plano e estamos a percorrer uma linha reta e percorremos sem problema. Mas, se nos

roubarem o espaço à volta dessa linha, nós já não vamos fazer a linha confortavelmente. Temos medo de sair da linha. Mas se tivermos o pavimento todo plano, já não temos esse medo.

AM: Diria que a sua noção de beleza alterou desde que perdeu a visão e passou a ser uma noção de conforto? O que considera atualmente algo bonito ou belo?
P: Neste momento... O que é belo para mim são as duas coisas juntas. O belo, independentemente de não ver, é absolutamente importante, e o que é belo para mim hoje, é o mesmo que anteriormente. Contudo, é muito mais importante para mim aquilo que me facilitava em termos de perceção, orientação, por exemplo as cores - eram uma coisa muito importante. Era extremamente difícil vir do exterior e entrar num espaço em que a cor era quase uniforme. Vidro era uma coisa terrível. Hoje não. Hoje gosto de um espaço bonito. Gosto de janelas, não me incomodam rigorosamente nada. Posso ter o sol a dar-me no rosto, não me incomoda rigorosamente nada, pelo contrário. Portanto hoje aquilo que eu gosto é do conforto, e se calhar também é por isso que sou muito voltada para a madeira, adoro espaços com madeira, não sei, traz-me conforto. O mais importante em qualquer espaço que estejamos ou frequentemos é o conforto, é o aspeto número um. Mas eu continuo a ter enorme preocupação com o belo, com a estética do espaço, a própria organização do espaço. Eu prefiro ter as coisas organizadas de forma que eu as entenda como mais bonitas do que aquilo que possa ser mais acessível, ou que facilite a minha mobilidade, porque eu acho que em termos de mobilidade, desde que conheça o espaço, não tenho dificuldades em termos de mobilidade física.

AM: Então não teve de fazer alterações à sua casa depois de cegar, como já era um espaço que conhecia..?
P: Exatamente. As alterações que faço não estão relacionadas com mobilidade. O que eu gosto - e isso independentemente de ver - é de algo muito minimalista. Não gosto de muitos recantos, mas isso é nato, é desde sempre.
AM: E no mobiliário, sente que o mobiliário retilíneo é um perigo, ou é apenas algo com que já tinha de lidar antes e não a incomoda?
P: Isso... Vértices... É um perigo. Eu vou mais facilmente de encontro a qualquer superfície do que quando via, e realmente a questão dos vértices é perigosa.
Eu não acho que a estética seja inútil, de todo, mas acho que há aspetos que podem ser igualmente tratados sem perderem esse valor.

AM: Sente que os estímulos que a ajudam na orientação também podem ser desorientadores?
P: Sim! Por exemplo, imaginemos que vou a um restaurante ou a um bar. Quando há muito ruído, ou há qualquer coisa que ajuda a posicionar... Mas imagina que estou num jantar com muita gente, música, muita conversa, boa disposição, de repente aquilo acontece sempre tudo

ao mesmo tempo e é absolutamente desorientador porque os pontos de referência perdem-se todos.

AM: E a ausência absoluta de som interfere no seu sentido de orientação?
P: O silêncio total... Até posso estar num sítio com silêncio total, mas se houver oposição, por exemplo, entre uma parede alta e uma mais baixa... Depende muito do espaço. Se for um espaço em que as diferentes paredes são uniformes, tudo janelas ou tudo parede, betão... E se realmente o silêncio é total... Desde que haja oposição de paredes, de certa forma, se puder dizer assim, já me dá informação. Já posso eu emitir som e compreender melhor o sítio onde estou.

AM: Sente que associa o som a imagens visuais?
P: Sim. O próprio som aproxima-me de uma imagem específica, e tenho essas imagens visuais.

AM: E quais considera serem os principais obstáculos na orientação?
P: O que mais me perturba são barreiras em altura. Coisas que apareçam a meia altura. Se for algo que venha da base, não me incomoda, mas algo suspenso, como havia aquelas cabines telefónicas, é um obstáculo. Eu faço-me acompanhar do cão, mas o cão não perceciona essas coisas em altura. Uma pessoa que use bengala também tem esse problema. Vegetação, plantas, árvores que estão sobre passeios, passadiços, também acontece. A nível de interiores... Quando deixam as portas abertas dos armários... Há que pensam abrir as portas de outra forma talvez, sei lá!
AM: Preferiria portas de correr?
P: Ou portas de correr ou elevatórias... Seriam uma opção. Outras barreiras... O facto de me poder acompanhar do cão é fantástico. Mas quando surge um obstáculo e as pessoas querem todas vir ajudar, umas a puxar daqui, outras a dizer para seguir para outro sítio, eu tenho de parar e comunicar com o cão, porque o cão fica desorientado com o que se está a passar. Fico logo mais preocupada com o cão. As pessoas devem pensar que sou uma antipática porque só fico focada no cão, mas eu preciso de o tranquilizar, para ele poder fazer o que tem de fazer. Mas também entendo que para as pessoas seja aflitivo, veem tudo a acontecer e ficam assustadas.

AM: Eu sinto que ainda falta muita sensibilização, e mesmo que as pessoas não façam por mal ou até queiram ajudar, não têm conhecimento de como agir.
P: Falta, claro, e não fazem por mal, de todo! Quando tenho tempo, ainda paro e falo com as pessoas e explico, mas há momentos em que não posso, tenho de vir trabalhar e tenho horários a cumprir e nem sempre me é permitido fazer isso. Eu também me consigo por no lugar do outro, porque eu sei como é que eu era quando via. Mas se eu não puder passar, o cão para, e é muito difícil para as pessoas perceberem isto. Mas isto são episódios pontuais.
Mesmo com mobiliário... O cão faz o seu

trabalho, desvia-me de tudo. Mesmo com esplanadas, que por vezes ocupam o passeio todo... Quando chego a um sítio desses que está tudo desarrumado, o cão toma outra marcha, e eu já sei que temos de ir devagar. Se o cão vir que não há espaço para passarmos, o cão para, pura e simplesmente, nem sequer tenta ir. E se tiver que colocar alguma questão, faço. Eu tenho de dar sempre espaço ao cão para ele tomar a melhor decisão, e ele vai tomar a melhor decisão. É uma coisa excecional. E também é difícil aprender a confiar no cão. Nós pedimos uma coisa e ele vai fazer uma coisa completamente diferente, e nós temos de aprender a confiar nele. Ver que vai fazer uma coisa completamente diferente do que nós pedimos, mas que vai trazer a solução, portanto, se fez aquilo, é porque exatamente o que estávamos a pedir não podia fazer. E nós vamos viver isso, por isso é que as coisas no início não são tão claras. Quando nos dizem, no início, que o cão é que nos vai guiar, nós temos sempre receio. E esse receio vai passando, não é automático.

Outras barreiras... Por exemplo, as escadas. Não é que a escada seja uma barreira, mas uma coisa que faz muita confusão são as dimensões dos degraus. Quando são aqueles grandes, cujo cobertor é muito largo, é muito desconfortável descer uma escada que não e sabe se é um passo longo, um passo curto... E não é desconfortável estarmos a descer os degraus sempre com o mesmo pé. Mas também acontece o oposto, por exemplo aqui nestas escadas, em que o cobertor é estreito. Eu já apanhei o ritmo da escada, mas quem não o incutiu ainda, tem dificuldade. Torna-se inseguro. Já para não falar no pavimento. Já caíram ali muitas pessoas.

AM: Acha que faria sentido no espaço interior assinalar taticamente alguns elementos? Por exemplo nessa questão relativamente à escada, o primeiro e o último degrau estarem assinalados...

P: Sim, sem dúvida. Às vezes usam aquelas bandas assim muito estreitas... Mas porque não fazem, por exemplo, um cobertor diferente? Noutro material? Parece que se faz as coisas com receio. É para estar, mas era melhor que não estivesse. Façam-se as coisas com objetivo. Se aquilo tem um objetivo, explore-se o objetivo pelo qual aquilo é feito. Eu sinto muitas vezes que as coisas se fazem porque têm de cumprir.

AM: E nas questões das cozinhas? Relativamente à forma como o fogão e o forno são utilizados..?

P: Eu tenho de me adaptar a tudo, eu prezo a minha autonomia. O forno... Enquanto qualquer pessoa olha para lá e vê o modo que selecionou, eu faço tudo porque memorizo que o primeiro programa é para x, o segundo para y... Mas porque eu faço e uso tudo. Talvez se só fizesse um assado agora e outro no próximo ano já seria diferente. Eu imagino pessoas que usem pouco e não é fácil. Eu ajusto-me. Por exemplo, placa de indução - é fantástico, passar um pano e está pronto. Mas depois comecei a pensar

que não ai conseguir usar. Mas depois comecei a perceber. Algumas tinham um friso que até ajudavam a perceber onde se colocavam as coisas. Pensei que ia ter de ter um fogão a gás, mas depois decidi que não, que não queria. Decidi que ia ter placa de indução. Como? Ainda não sabia.
Eu ponho as coisas desta forma. Como? Não sei. Mas que vou fazer, vou.
E resolvi. Coloquei a placa, arranjei papel autocolante preto, fiz umas bolinhas com o furador e colei-as de modo a ajudar a minha orientação. E pronto, solucionei. No início, precisava das bolinhas. Agora já não preciso. Eu já aprendi a localizar o pequeno relevo que a própria placa tem.
Eu ajo muito assim. Eu quero isto. Como vou fazer? Neste momento não sei, mas vou à procura da solução, arranjo solução.

AM: E acredita que para o futuro a questão de Smart House e de comandos de voz seriam uma ajuda, ou acha que não?
P: Eu acho que sim. Já faço isso com o telemóvel, e ele faz tudo. Depois essa implementação na casa é um espetáculo. Assim como o aspirador, que se manda fazer e ele faz, é muito bom.

AM: Cria mapas mentais de orientação? Como os descreveria?
P: Se for um sítio que nunca fui, não sei, vou descobrir. Posso saber que tenho de procurar determinada referência, vou atenta a isso, mas não faço ideia do que vou encontrar até lá. Nessa situação, penso. Se for um sítio para o qual não vou habitualmente, que só fiz uma vez ou duas, também penso no trajeto que tenho de fazer, os locais mais difíceis, com mais obstáculos. Mas no dia a dia não.
AM: E nos percursos que já conhece, dado que alguns já conhecia antes de cegar, imagino que tenha algumas referências visuais relativamente ao sítio que está a percorrer. Por exemplo, se pensar na Avenida (dos Combatentes) se calhar consegue imaginar visualmente a avenida.
P: É um misto. Por exemplo, a avenida, para mim, é um misto, porque não consigo ter a imagem exata da avenida hoje - eu sei como são os passeios, como é a rua, sei que não há carros, sei como são os lampiões... Mas também sei como era a avenida antes e sobre essa eu tenho imagem visual. Sobre a nova não tenho imagem visual. Tenho imagem mental, mas não visual, então eu misturo um bocado. Entre os carros e a ausência deles, os passeios largos... A rua, é engraçado, eu só consigo imaginar o paralelo que tinha antes. Não consigo imaginar, ver, o que está agora, e eu sei como é o paralelo que está lá agora. É muito engraçado. É um sítio que eu frequentava muito e acontece isto.
Na praça da república já não me acontece isto, já consigo formular a imagem da atual. Mas da atual já tenho alguma perceção visual de como poderia ser. Penso que ainda a vi exatamente como está agora.

AM: Seria capaz de descrever a sua casa de modo a ser desenhada uma planta do espaço?
P: Eu acho que sim. Consigo. Claramente.

AM: O modo como cria novas memórias é substancialmente diferente do que acontecia quando tinha visão?
P: Eu crio as minhas memórias muito em função das minhas experiências anteriores. Eu dou cor às coisas. Eu pergunto muito sobre isso. Isso para mim é muito importante. É preciso saber, as cores que eu gosto... Eu gosto muito da cor, mas as cores têm valores diferente dependendo dos locais onde se encontram, para o que servem... E atribuo cor às coisas. A cor que eu atribuo é em função das descrições que me vão fazendo, e não basta a descrição de uma pessoa, porque as cores... um diz uma coisa, outro diz outra... E para mim são todas cores diferentes. Os tons de verde, de azul... Pergunto a mais que uma pessoa até ter uma resposta coincidente.
AM: E sente que essas memórias visuais que tem continuam intactas ou de certa forma estão a desvanecer-se?
P: Não é desvanecer. Por exemplo, como falei do exemplo da avenida, eu se quiser puxar a memória da avenida exatamente como ela era, eu consigo fazer isso. Mas se eu pensar de repente na avenida, é quando eu penso naquela misturada. Da avenida de hoje com a avenida de antes. Agora, se pensar ativamente na avenida de antes... Consigo construir a memória exata de como era. E se quiser pensar na avenida como ela é hoje, eu também consigo.

AM: Qual é a divisão da casa onde costuma passar mais tempo e porquê?
P: Onde passo mais tempo é na cozinha e copa. É comum, tem apenas um bocadinho de parede a dividir. De um lado está a cozinha, depois a mesa de jantar, e depois tem a televisão ao fundo e é uma parte muito iluminada da casa, apanha muito sol. De verão, ou quando não chove, abro aquelas janelas todas e é uma parte muito quente da casa. Tem ali tudo que eu estou sempre a usar.

AM: Diria que é o seu espaço favorito?
P: Não posso dizer que seja favorito, porque também gosto muito do meu quarto para dormir, para dormir confortavelmente, mas acabo por usar o meu quarto apenas para dormir. O resto da parte da casa eu uso muito. Depois ao fundo tem um balcão, tem a mesinha do computador, vou ali ver as receitas, vou para o outro lado, para a cozinha, vou cozinhar, tem ali tudo. É um open space. Não tem sofá, tem a sala, mas sinceramente também não tenho paciência para estar no sofá. Prefiro ir para o terraço, ouvir música, ler um livro, fazer qualquer coisa e pronto, sento-me muito mais depressa no terraço que na sala. Gosto muito daquele espaço porque responde às minhas necessidades assim mais constantes.

AM: Se pudesse desenhar, agora, a sua casa de sonho, o que não poderia faltar?
P: Posso dizer o que podia faltar? Paredes.

Detesto paredes. E ainda quero tirar mais uma lá em casa.

AM: E o espaço ser tão amplo não a incomoda, por causa da orientação?
P: Não, adoro o espaço amplo. Mas também detesto casas muito grandes. Quando está pouca gente em casa está um numa ponta, outro no outro, e é como se estivéssemos sós. Eu gosto de um espaço pequeno, uma casa que não seja muito grande, mas ampla. Assim como tenho na minha casa em que está ali tudo e posso agir sem que tenha de abrir porta, fechar porta... E o que era imprescindível... Janelas, sol! Quanto mais janelas melhor. Era imprescindível ser tudo retilíneo - o mais retilíneo possível. Se pensasse a minha casa hoje, seria assim. Quando comprei já tinha a estrutura, e o facto de a ter comprado relaciona-se com ser na cidade, ter terraço, jardim. Mas se eu pudesse desenhar a minha casa, seria assim um grande salão, assim os quartos de algum modo separados de um grande open space onde se conjugava o espaço de jantar com a sala de estar e com cozinha.

AM: Acha que a legislação devia ter um papel mais ativo de forma a arquitetura se tornar mais inclusiva nestas questões da habitação, ou a habitação deve ser mais adaptada a cada um?
P: Eu acho que não pode haver mudanças bruscas, e acho que tem havido alguma procura em alterar legislação precisamente nesse sentido, na busca de espaços inclusivos, só que estas alterações não podem ser abruptas senão esbarram, sempre. E primeiro eu acho que o processo que está a acontecer, e deve acontecer, é a mudança de mentalidades. Porque eu já vi muitas mudanças na legislação, claro, com muita boa intenção, mas não dá, impossível. Não é exequível que tudo funcione ao mesmo tempo. E eu acho que as coisas estão a mudar um bocadinho, que se tomou consciência disso. É necessário? É. Mas não se podem fazer mudanças abruptas. E eu acho que esta noção de inclusão está a entrar - não entrou, porque não entra facilmente, mas está a entrar, e é preciso ir criando essa mudança. Em termos de mentalidade, e depois legislativas.

AM: Para já não tem de ser legislativo, se toda a gente compreender o valor da inclusão, deixa de ser necessário haver leis sobre isso.
P: Isso, exatamente. A mim faz-me muita confusão, e isto para mim é uma coisa simples. Quando as pessoas conseguirem olhar para estas questões como uma coisa simples, as coisas fazem-se com naturalidade, aos coisas acontecem como aconteciam antes quando não se pensava nisto. As pessoas fazem coisas bonitas, que se achava que era agradável, e não se refletia sobre estas questões. Agora refletimos sobre elas e há soluções, mas elas têm de entrar na nossa dinâmica interior. Nós estamos numa fase de mudança e o que eu sinto é que as pessoas estão a acolher muito bem este conceito de inclusão, isso sim. Até porque quando se começou a falar de inclu-

são era para as pessoas com deficiência, hoje utiliza-se o termo inclusão para a questão social, e eu sinto uma evolução desse conceito.
Mas a perceção que eu tenho do espaço, dos materiais, passou a estar muito mais apurado no momento em que deixei de conseguir ver sequer um foco luminoso. Porque enquanto tempos qualquer resíduo visual, por mais pequenino que ele seja... A única coisa que eu tinha, eu conseguia ver a luminosidade, por exemplo, das janelas. E a conseguir ver isso, eu já não estou atenta à sensação que me produz uma parede em vidro ou uma parede em madeira, porque eu percebo visualmente - mesmo não vendo - eu percebo. Por isso é que as pessoas que têm baixa visão sofrem muito mais que as pessoas cegas, porque estão sempre a acreditar no resíduo visual que têm e só têm acidentes. Hoje eu vivo muito mais isso do que quando tinha a visão reduzida.
E a nível de orientação e mobilidade, eu não tinha muitas coisas apuradas, mas felizmente tenho um bom sentido de orientação. Facilmente, mesmo sendo um espaço esquisito, com interior não muito retilíneo, eu facilmente integro na minha calema a estrutura daquele edifício, e há pessoas que não, têm muita dificuldade, mas eu facilmente entendo. Mesmo na rua.
Mas só desenvolvi esta capacidade, só consigo realmente perceber mesmo a dimensão do espaço depois de ter perdido completamente a visão. Faço-o de forma muito mais apurada.

04 MARIA

Maria, 20 anos. Entrevista realizada virtualmente no dia 23 de junho de 2022.

AM: Nasceste cega?
M: Sim.

AM: Consegues percecionar luz? Ou vultos?
M: Só luz. Ou vejo escuro, ou vejo luz. Não sei bem explicar, mas vejo luz. Tenho perceção luminosa.

AM: De que forma percecionas e compreendes as características de um espaço? (Distâncias, escalas, limites, cheios e vazios)
M: Eu acho que é pelo ouvir. Se for um espaço largo há eco, se for estreito já não há tanto eco. Consegues perceber também pela luz, se for um espaço mais escuro, regra geral também é um espaço mais pequeno.

AM: Podes descrever o espaço onde te encontras?
M: Entras, tens uma parede, à frente tens outra, do outro lado tens outra e atrás não tens parede. Entras na sala tens uma parede ao teu lado esquerdo. Tens janelas à tua frente e do outro lado, direito, outra parede.

AM: Quais os maiores estímulos para a orientação no espaço? Sentes que também podem ser desorientadores?
M: Os meus maiores estímulos são a perceção da luz e a audição. Às vezes acon-

tece esses estímulos serem desorientadores. Por exemplo, estar a sentir que vem luz de um local e pensar que é a saída, e não é. Mas normalmente eu guio-me mais pela audição. Se estiver com os ouvidos tapados, eu vou contra tudo, não consigo sequer seguir uma linha reta. É mais pela audição que me guio, a claridade não tanto, só mais por janelas.

AM: Disseste que, se estivesse muito silêncio, te incomodava, mas tu própria tens por hábito emitir sons para descodificar os espaços, ou serves-te apenas dos sons da envolvente?
M: Imenso. Especialmente para procurar algo perto de mim, para saber se estou à beira de uma parede ou não (faz sons exemplificativos). Faz-me perceber se estou próxima ou distante dos obstáculos/paredes.

AM: E também tens alguma perceção de materiais?
M: Não. Apenas distingo se é uma parede ou não é nada. Às vezes, mesmo sem emitir sons, consigo perceber se tenho alguma coisa à minha frente ou não. Isso não sei explicar como, mas eu consigo.

AM: Qual a relação que tens com a janela em termos de privacidade e iluminação? A luz solar destaca-se na forma como percecionas o espaço?
M: Por acaso, no outro dia estava a pensar nisso porque no meu quarto em Braga eu tenho uma janela que dá para a rua, e eu costumo despir-me no quarto sem preocupações. E assumo essa despreocupação, o não querer saber. Mas depois penso que isso deve ser porque eu sou cega e não vejo as pessoas a olharem para mim, então eu acho que o facto de não ver faz com que me desinteresse pela opinião das pessoas neste assunto. Mesmo na rua, não estou preocupada se as pessoas estão a olhar para mim ou não. Também não as vejo a observar-me, então acabo por não me preocupar.

AM: Mas tu não gostas de estar em sítios que não tenham janelas, ou gostas?
M: É-me um pouco indiferente. Se tiver bom ambiente, se estiver a boa temperatura... Não há problema.

AM: A noção de conforto surge em consequência de que características de um local?
M: Essa questão é interessante, já pensei nisso. Eu associo conforto a coisas modernas. Não sempre, mas regra geral coisas modernas. Por exemplo, camas com colchões bons, sítios que tenham chão de madeira. Associo imenso o conforto ao chão de madeira, mas não pode ser velha e ranger. Mas conforto mesmo associo ao cheiro a canela no inverno e ao calor. No verão associo a praia, ao mar.

AM: Então sentes que o teu sistema olfativo também está muito relacionado com o que associas ao conforto?
M: Sim.
AM: E achas que é por causa das memórias que tens?

M: Não conscientemente, mas penso que sim, que está relacionado.

AM: Podes descrever-me como são as tuas técnicas de movimentação e orientação?
M: Normalmente é muito por pontos de referência. Aqui em casa simplesmente habituei-me ao espaço, mas mesmo assim dizem-me que eu ando com muito cuidado, tenho algum receio a andar e ando mais devagar, mas eu acho que é muito pelos passos, por te habituares ao espaço, depois acabas por decorar. Conheces tão bem aquele espaço que o decoras.

AM: E quando estás a andar com a bengala?
M: Isso é por pontos de referência. Por exemplo, sabes que num sítio tens uma porta. Fazes 90° e vais ter a passadeira à tua frente.

AM: Mas porque tu já sabes.
M: Sim, porque me ensinaram nas aulas que era assim o percurso e eu lembro-me que é assim, tenho de decorar os pontos de referência.

AM: E se estiveres num espaço novo?
M: Aí não há referências, é explorar. Ou tens muita técnica e exploras - e arriscas -, ou não e tens de pedir ajuda.

AM: Costumas arriscar?
M: Não.

AM: Quais consideras serem os principais obstáculos à tua movimentação?
M: Carros no passeio. Postes. E aqueles pontos de publicidade no meio do passeio, não vão todos até ao chão e não estão sempre no mesmo sítio, não sei com o que contar. E a bengala também não identifica.
AM: E vais tentar ter cão guia?
M: Não quero, para já.

AM: Sentes que crias mapas mentais de orientação? Quando te queres deslocar um sítio para outro, por exemplo, em casa, pensas num trajeto na tua cabeça?
M: Não.

AM: E se estiveres na tua casa em Braga e pensarem em ir a faculdade?
M: Sim, penso nos pontos de referência por etapas.

AM: E sentes que fazes um trajeto, do género de uma linha, quando estás a imaginar o caminho?
M: Não, a imagem mental não, não existe imagem, não tenho referências visuais. Penso na mesma nas direções. E se me pusesses um lápis na mão, eu era capaz de desenhar o trajeto, ou para cima, ou para a direita, ou para a esquerda...

AM: Então estarias a desenhar um trajeto.
M: Sim, de certa forma sim. Mas na cabeça só penso por etapas. Primeiro tenho de encontrar isto, depois aquilo...

AM: Eu sinto que a minha referência nas cidades se faz através de pontos que não estão muito bem unidos, e não sei se a

ti te acontece o mesmo, porque como tens de ter referências muito mais pormenorizadas do que estás a fazer, talvez acabes por ter uma memória muito mais concreta do que é o espaço.
M: Faz sentido. Estava a lembrar-me, por exemplo, agora da escola em que andei no secundário, a Monserrate, e eu lembro-me muito bem de tudo, até de escadas e assim. Eu lembro-me da escola, mas o que me lembro é do percurso, de como chego a cada sítio.
AM: Sinto que é um mapa mais concreto relativamente ao posicionamento de tudo.
M: Talvez.

AM: Serias capaz de descrever a tua casa de modo a ser desenhada uma planta do espaço?
M: Isso vê-se pela experiência do desenho.
AM: Eu diria que sim, foste muito bem sucedida. As plantas desenhadas pelos meus colegas segundo a tua descrição, e aquelas desenhadas segundo a descrição da tua irmã não foram assim tão diferentes, o que é uma reflexão engraçada.

AM: Qual é a divisão da casa onde costumas passar mais tempo e porquê?
M: Sala, porque a internet é melhor.

AM: Qual é o teu espaço favorito? Podes descrevê-lo?
M: A entrada. É um espaço um pouco amplo, que tem um sofá vermelho que eu gostava de levar para uma casa minha que tenha no futuro, e tem um móvel, cuja cor não seio qual é, com gavetas.
O sofá está mais ou menos em frente ao móvel.

AM: E um espaço que tu gostes sem ser em casa?
M: Gosto de estar numa biblioteca, uma qualquer. Porque adoro ler, adoro estar em silêncio a ler e há muitos livros.

AM: E qual é o espaço que gostas menos em casa?
M: Talvez os arrumos no andar de baixo. É um corredor muito estreito por baixo das escadas. Não gosto porque é estreito, é escuro, não dá para fazer lá nada.

AM: O que é a beleza para ti?
M: Essa pergunta não é fácil. Quando penso em belo, penso num jardim com muitas flores, super colorido, ou numa praia com areia muito branca e o mar limpo. Quanto a pessoas, não sei dizer. Se me descreverem uma pessoa eu digo que é feia ou bonita, mas não sei. Gosto de cabelos lisos, gosto de cabelos compridos, gosto de olhos grandes, lábios grossos, narizes pequenos... Quando eu era pequena obrigavam-me a tocar na cara das pessoas e eu ficava muito constrangida. Na escola.

AM: Porque é que associais algo belo às suas cores, se nunca viste as cores? Porque é que a cor é o critério para imaginares algo bonito?
M: Porque sempre me disseram que é bonito.

AM: Que cores gostas muito?
M: Vermelho, branco. Preto. No jardim, amarelo, embora eu não goste muito da cor, imagino que no jardim fique bem. Azul - mais para a praia. E verde. Rosa.

AM: E o que consideras ser a beleza na arquitetura?
M: Eu gosto de espaços modernos. Se percebo que é feito com construções antigas, construções em pedra, já não vou gostar. Gosto de paredes lisas, chão liso, tudo muito liso, tudo muito branco, tudo muito hospitalar.

AM: E em termos de percurso, gostas que sejam retilíneos ou gostas do desafio? Com geometrias mais complexas?
M: Gosto de retilíneos. Até porque tenho anemia e não me posso cansar.

AM: O que gostas, em termos de materiais?
M: Tudo que esteja envernizado, adoro.

AM: Mas preferes madeiras, ou..? E antes disseste que não gostavas de pedra, mas tu gostas da tua parede de mármore.
M: Gosto, mas aquilo é pedra arranjada. Das igrejas não gosto. Mas mesmo arranjada, por exemplo, se a casa fosse toda em pedra, não gostava. Ia ser fria, ia sentir-me desconfortável.
AM: Se pudesses desenhar, agora, a tua casa de sonho, o que não poderia faltar?
M: Uma piscina interior. Acho que nada mais.

AM: Achas que dentro da habitação faria sentido assinalar alguns elementos, como degraus ou puxadores, algo assim.
M: Para mim, que me oriento, não, mas conheço cegos que têm uma orientação péssima, portanto... porque não? Nos degraus é mais importante.
AM: E relativamente a legislação, faria sentido implementar nesse sentido, ou como é o teu espaço privado não é necessário?
M: Eu adapto-me. No espaço privado cada pessoa ganha o hábito e passa a conhecê-lo bem. Mas isso também depende de cada pessoa. Se se pode facilitar a vida, porque não?

AM: Se tu achas, então, que a legislação não faria assim tanto sentido, o que achas que devia ser feito para o pensamento do arquiteto ser mais inclusivo?
M: Eu acho que depende da sensibilidade das pessoas. Se tiveres um contacto com esta realidade, automaticamente vais estar mais desperta para isso, mas acho que é acima de tudo informação. Tem de se informar as pessoas, as pessoas não adivinham, não pensam, se não têm contacto com a realidade, não vão estar a pensar nisso.

05 MARTA

Marta, 25 anos. Entrevista realizada virtualmente no dia 27 de junho de 2022.

AM: Tens cegueira total ou baixa visão?
M: Eu não sou considerada cega total, mas também não sou considerada amblíope. Eu tenho muito baixa visão. Segundo os médicos, eu não tenho aquilo que é considerado de visão útil, mas a verdade é que a minha perceção visual me ajuda em imensas coisas. Eu vejo sombras e, dependendo do estado de espírito, consigo ver cores.

AM: Sempre tiveste esse problema de visão?
M: Nasceu comigo, sim.

AM: De que forma percecionas e compreendes as características de um espaço? (Distâncias, escalas, limites, cheios e vazios)
M: Eu acho que é através do som - por exemplo, se for um espaço que ecoa muito, vai logo dar a ideia de ser um espaço de grandes dimensões -, a minha perceção visual também tem alguma importância aqui porque os meus olhos vão de imediato procurar pontos de luz, de uma forma consciente ou inconsciente. Eu procuro logo se tem janelas, se não tem, se são grandes, se são pequenas. O facto de quando eu me movimento ter coisas perto de mim ou não - por exemplo, chegar a um sítio atolado de móveis, para a direita, para a frente, etc - até pode ser um espaço grande, mas o facto de eu não ter perceção de todo o espaço e só daquilo que eu tenho em contacto, num espaço muito cheio em que o som também não ecoa muito. Se calhar, se tenho um ou dois pontos de luz, nem sequer é algo que ajude de forma relevante na minha visão, eu posso ter ideia de que esse espaço é pequeno, porque estou apenas a interpretar a informação que eu tenho. O que acontece muitas vezes, por exemplo, quando chego a um espaço novo, é que eu tenho essas informações - o espaço, a luminosidade, o tato -, e eu crio uma perceção. Mas imaginemos que é uma casa. Uma casa nova em que estou a viver. Ao fim de uma semana já vou ter outros estímulos que me vão fazer ter outra perceção completamente diferente do espaço e das suas dimensões.
E eu faço muito isto: eu tento fazer um mapa mental. De forma consciente ou inconsciente, eu procuro ter uma ideia de como é aquela casa, aquele espaço, se à frente tenho a cozinha, se à direita tenho a casa de banho, por exemplo. E eu procuro logo esta orientação desde o início. Como procuro ter estas perceções, às vezes procuro estímulos que me ajudem a ter essa ideia específica, uns estímulos mais básicos. Ao fim de estar algum tempo nesse sítio, já vou procurar e tentar investigar outras coisas com as quais não me tinha preocupado anteriormente. Já vou ter mais informações que me ajudam a formular a perceção do espaço.

AM: Tens alguma perceção de vultos, também, não é?
M: Sim, tenho. Aquela questão que eu dizia do estado de espírito, que me permite ver cores ou não, que influencia, também influencia a perceção que eu tenho da dimensão do espaço. Eu não tinha noção que isto acontecia, mas, por exemplo, eu tive um situação de saúde, há uns anos, em que estive internada no hospital, e no primeiro e segundo dia que eu estive no quarto, eu estava um pouco debilitada. A perceção que eu tinha do quarto é que era extremamente pequeno, até um pouco claustrofóbico, sentia as coisas todas muito próximas de mim. Mas conforme eu fui melhorando, fui tendo uma perceção mais clara do sítio onde estava, que era mais amplo. Fui conseguindo ter a perceção do vulto da mesa que estava no campo, fui tendo uma perceção mais clara. Portanto, o estado de espírito também influencia aqui a maneira como eu percepciono o espaço. Neste momento tive mais atrapalhações de saúde não relacionadas com a visão, mas sim com uma insuficiência renal, e estou de momento a fazer um estudo para compreender se efetivamente o problema de visão que tenho sempre foi o que achavam que tinha, ou se é derivado de outro problema.

AM: Podes descrever o espaço onde estás?
M: O espaço onde estou agora é um quarto, um espaço que conheço bem porque é o meu quarto.
O meu quarto é retangular, e à minha beira e esquerda são os lados pequenos do retângulo. Do meu lado direito eu tenho o armário e a porta, que são em tons de branco e em linhas direitas.
A parte que está à minha frente, do lado comprido do retângulo, tem uma cadeira, a minha guitarra, e ao lado tenho a secretária onde estou sentada. Tudo em linhas direitas e em tons de branco. Ao lado da secretária tenho uma estante, também branca e em linhas direitas. Depois, ao meu lado esquerdo, paralela à parede onde está a porta, tenho uma janela grande de portada que dá para uma varanda e tem um cortinado grande.
Atrás de mim, no outro lado comprido do retângulo, tem a minha mesa de cabeceira, que é quadrada e em linhas direitas, que tem um candeeiro com um abajur cor de rosa em cima e alguns objetos pessoais. Depois tenho a cama, que é retangular e ocupa grande parte desse lado comprido do retângulo que estou a descrever. Depois tem uma zona de vazio, espaço desocupado, até à porta.

AM: Consideras que o teu quarto é alto ou baixo?
M: É normal. Não considero nem muito baixo nem muito alto.

AM: E consideras o teu quarto grande?
M: Não. Eu considero o meu quarto com o espaço bem aproveitado, eu diria. Não é um quarto muito grande. É médio pequeno.

AM: Quais os estímulos para te orientares no espaço?

M: Eu ando sozinha, uso bengala, e os estímulos dependem. Se for dentro de uma casa que eu já conheça bem, eu raramente ando de bengala. Porque ou estou com pessoas ou porque, mesmo sozinha, conheço bem o espaço. Nunca pensei bem nisto, mas aí eu acho que são estímulos mais relacionados com a minha perceção visual e também o olfato, porque cada um dos espaços acaba por ter um cheiro diferente dos restantes. E a questão do toque também. Não é que eu ande a tocar nas coisas para saber onde estou, mas, por exemplo, eu sei que a cozinha é em frente ao meu quarto e se for a andar em linha reta e de repente tocar com a mão em alguma coisa, eu vou saber em qual destes espaços estou. Mas a minha perceção visual também me auxilia muito aqui.
Na rua, uso mais a perceção visual e aquilo que a bengala me diz - até mais o que a bengala me diz. E os sons dos sítios, também. Por exemplo, se quero procurar o minimercado, eu vou procurar os barulhos das caixas registadoras. Ou, se estou perdida na rua, aquilo que costumo fazer na rua, se não conheço o sítio, é tentar ouvir para procurar um café, uma mercearia, um sítio onde possa perguntar, e isso faço através dos sons.

AM: Sentes que alguns desses estímulos também podem ser desorientadores?
M: Sinto que não penso nisso. Sou um bocadinho aventureira. Se tiver de ir, eu vou, e se tiver de me perder três vezes, eu vou-me perder. Eu sigo o som de qualquer modo, mesmo que me oriente para sítios errados, até encontrar o que procuro. Mas acho que para alguém mais ansioso, que não tenha tanta confiança nisto, esses estímulos podem ser mais desorientadores.

AM: Tens por hábito emitir sons para descodificar os espaços, ou serves-te apenas dos sons da envolvente?
M: Sirvo-me apenas dos sons da envolvente.

AM: E a ausência absoluta de som interfere no seu sentido de orientação?
M: Interfere no meu sentido de orientação, mas, mesmo desorientando-me um pouco, sinto que não é fundamental. Ou seja, não fico completamente paralisada por isso. Tento recorrer a outros estímulos.

AM: A noção de conforto surge em consequência de que características de um local?
M: Para mim, um espaço interior confortável precisa de ser iluminado, por exemplo, o meu quarto é muito em tons de branco e isso traz muita iluminação ao sítio, eu gosto. Não pode estar nem muito cheio, nem muito vazio. É muito importante que tenha objetos, coisas, mas também que não sejam coisas demasiado pesadas, como móveis demasiado grandes. Penso que coisas mais simples e mais práticas são as mais confortáveis.

AM: Disseste-me que o teu quarto era todo muito claro, branco. Em conversa com algumas pessoas anteriormente, disseram-me que para pessoas que têm baixa visão, os contrastes entre cores claras e cores escuras ajuda muito. Sentes que isso para ti era uma mais valia, ou que é irrelevante e gostas é de ter o teu quarto branco?
M: Eu, pessoalmente, gosto mais de móveis claros e em linhas direitas. Eu pus o meu quarto ao meu gosto, não o pus segundo uma questão muito funcional, porque é o meu espaço e eu sabia que me ia orientar nele, ma sinto que ele acabou por ficar funcional sem eu o procurar. Mas eu sinto que, numa casa, essa questão dos contrastes pode ajudar, mas não é fundamental. Imagina, na rua é importante termos esses estímulos porque são pontos de referência visuais que podemos aproveitar, mas a nossa casa é a nossa casa, é o nosso espaço, e chega a um ponto em que pessoas com baixa visão, muito baixa visão ou cegos totais já se orientam perfeitamente em casa às escuras, portanto isso é um pormenor que, no meu entender, não é tão relevante para ter em casa. Mas pronto, eu tenho a minha perceção visual, mas não faço dela um recurso fundamental. Ajuda-me bastante, mas é como a questão que falamos há pouco da audição. Se eu fechar os olhos, se calhar vou me desorientar um pouco, mas não me vou perder de todo.

AM: Qual a relação que tem com a janela em termos de privacidade e iluminação? A luz solar destaca-se na forma como perceciona o espaço?
M: Eu gosto muito da minha varanda, por exemplo, e do facto da janela do meu quarto dar para a varanda, mas eu sei que tenho vizinhos da frente e no início estava sempre um bocado em dúvida se alguém me estava a observar. Para ter segurança para estar aqui de estore aberto, tive de ter a certeza que durante o dia eles não viam nada. Não é que eu estivesse a fazer alguma coisa de mal, mas eu nunca sei quando é que as pessoas estão a ver aquilo que eu estou a fazer ou não. Se estou sentada, se estou deitada... E foi importante para mim ter essa noção. É importante para mim ter noção de privacidade, e como eu não sei quando é que as pessoas estão a ver, não consigo avaliar, eu gosto de me resguardar nesse sentido.
Relativamente à luz, se o sol estiver a bater diretamente, mesmo a fazer reflexo, a nível visual isso pode-me incomodar um bocadinho. Tirando este facto, gosto de sentir a luz.

AM: Quais é que tu sentes que são os teus principais obstáculos de movimentação?
M: Coisas, que, por exemplo, estejam à altura da minha barriga ou abaixo disso, e que não sejam da altura de um degrau. Por exemplo, aqueles pilares pequenos que estão à beira das passadeiras, são muito incomodativos, porque posso não lhes tocar com a bengala, mas também não são altos suficiente para eu perceber

que estão lá. Esse tipo de objetos acontece em muitas circunstâncias. Mas penso que não me lembro de mais, nunca tinha pensado nisso.

AM: E sentes que existem alguns dispositivos físicos que te ajudam na orientação?
M: Sim. Há muitas coisas que as pessoas não têm noção que são pontos de referência. Por exemplo, caixas de eletricidade, caixotes do lixo, pilares grandes, portas de lojas, por exemplo... Se for com a bengala e souber que a terceira porta é aquela em que quero entrar, as outras portas acabam por ser pontos de referência físicos sem saber.

AM: Sentes que dentro da habitação faria sentido assinar taticamente alguns elementos como os degraus, ou os puxadores, etc? Ou em espaços interiores que não sejam habitação.
M: Eu vou ser sincera... Já estive em sítios que tinham algumas adaptações para pessoas com deficiência visual, e eu vou dar a minha opinião... eu não acho, de todo, útil. Acho que se uma pessoa tiver de comprar ou adapta uma casa, as coisas para cegos são um pouco caras e faz muito mais sentido investir em coisas que são muito mais úteis para a acessibilidade. Em termos de arquitetura, eu não acho que seja útil, de todo, mesmo. Chega a um ponto em que essas diferenças pensadas já não vão importar, já é uma utilização prática da minha casa, eu já nem vou pensar se aquilo está ali ou o que significa. Já é intuitivo.

AM: Tiveste de fazer adaptações à tua casa pela tua condição visual?
M: As únicas adaptações que fiz foi colocar etiquetas em alguns sítios. Por exemplo, colocar etiquetas no fogão, no forno, coisas assim pequenas.

AM: Podes descrever-me os mapas mentais que me disseste antes que fazias?
M: Eu acho que é um misto daqueles três elementos que eu disse que me ajudam a orientar - questão tátil, pouca perceção visual e a perceção espacial construída. Quando imagino a minha casa agora, no meu mapa mental não consigo que ele tenha apenas referências visuais. Eu estou, neste momento, a imaginar-me a entrar em casa e estou a recordar-me que à minha esquerda, em casa, tenho a cozinha. Quando penso em detalhes da cozinha, penso na janela, que está ao fundo da cozinha, mas penso também na textura dos azulejos e na textura da bancada. Ao mesmo tempo, se me focar, consigo imaginar a cozinha toda e uma perceção meio física que os armários da cozinha estão um pouco acima da minha cabeça.

AM: Essa imagem que se forma, mesmo tendo essa pequenina perceção visual, o mapa completo do espaço nunca é uma perceção visual, é sempre uma compilação de tudo o resto, não é?
M: Exatamente, é isso mesmo.

AM: Serias capaz de descrever a sua casa de modo a ser desenhada uma planta do espaço?

M: Sim, claramente.
AM: Qual é a divisão da casa onde costumas passar mais tempo e porquê?
M: No meu quarto, por diversos motivos. Porque me sinto confortável e é onde faço a maior parte das coisas. Na varanda, que faz parte do quarto. Mas também porque, como vivo numa casa partilhada com mais duas pessoas, acaba por ser o espaço onde tenho mais privacidade, e por isso também não tenho o conforto nas outras áreas que tenho aqui.

AM: Estás a estudar?
M: Estou a terminar a licenciatura. No fim de semana vou quase sempre a casa.

AM: E quando tiveste de mudar de casa, de onde vivas com a tua família, para onde vives agora, foi um choque muito grande?
M: Não. Foi um desafio. Eu comecei por estar numa residência - onde eu fazia muito pouco em termos funcionais, tínhamos refeitório e etc, a única coisa que tinha de fazer era arrumar o quarto. Quando vim para uma casa, óbvio que há todo um conjunto de responsabilidades e de questões para as quais também é importante que eu tenha uma boa perceção do espaço para as fazer, como cozinhar, lavar a louça, limpar a casa, afins... E acho que foi um desafio. Encarei como um desafio. E quando não sei fazer alguma coisa, não deixo que isso me limite, procuro soluções.
Pegando na questão da deficiência visual e da arquitetura - há muitas questões visuais que me fizeste relativamente à arquitetura e que eu disse que achava que não era importante para mim, eu acho que tem a ver com isso. Porque o facto de eu procurar desenrascar-me sem ter de adaptar meio mundo, faz com que eu tenha uma visão muito descomplicada da questão da arquitetura. Não sinto que tenha de se adaptar para a deficiência visual, colocar identificadores ou relevos... Acho que tem a ver com a forma como eu penso e tento solucionar as coisas. E eu acho que dentro da casa esses pormenores são pouco importantes, mas na rua já são fundamentais. Eu acho que é muito importante haver esse tipo de pormenores em sítios públicos, como estações de metro, departamentos das finanças... porque enquanto em casa é intuitivo, porque passo lá muitas vezes, no exterior já não é, mesmo sendo sítios aos quais eu tenho de ir. Se tiver essas adaptação, eu vou-me lembrar dela quando tiver de ir lá, e vai ser extremamente funcional.

AM: Qual é, para ti, a definição de algo belo?
M: É uma pergunta complicada. Eu acho que algo belo pode ser algo que me descrevam, ou que eu toque, e que faça sentido na minha cabeça. Por exemplo, quando alguém diz "está ali uma mesa tão feia" eu vou perguntar porquê. A pessoa vai me descrever a mesa e vai me descrever os motivos pelos quais acha feia. Seja porque tem um padrão que vê e que é estranho, seja porque tem uma perna partida, o que for. Ou seja, para aquela pessoa há algo que, na cabeça

dela, não faz sentido. Não está em harmonia. Eu acho que para mim, algo belo é eu tocar em alguma coisa, ou explicarem-me alguma coisa, e na minha cabeça eu conseguir fazer uma imagem e pensar "gosto disto, faz todo o sentido, não trocava nada aqui".

AM: Mas essa imagem que tu crias é visual?
M: É um misto.

AM: O que considera ser a beleza na arquitetura?
M: É harmonia, também.

AM: Qual é o teu espaço favorito?
M: Acho que é o meu quarto.

AM: E qual é o espaço que menos gostas?
M: Na minha casa? É a casa de banho.

AM: Podes descrever-me a casa de banho?
M: A minha casa de banho é retangular, só que é um bocado pequena e sinto-me claustrofóbica. De um dos lados do retângulo tem uma banheira. Do outro lado pequeno, tem a sanita e o bidé. De um dos lados compridos tem o lavatório e o armário e do outro tenho a porta e parte de uma parede. Mas não acho um espaço harmonioso. Se pudesse, mudava muita coisa ali.

AM: Se pudesses desenhar, agora, a tua casa de sonho, o que não poderia faltar?
M: Não podia faltar uma sala com janelas grandes. A casa tinha de ser muito em linhas direitas, muito iluminada. Um jardim, com relva. Uma cozinha grande. E muita iluminação natural.

06 MARTA

Marta, 28 anos. Entrevista realizada virtualmente no dia 4 de julho de 2022.

AM: Nasceste cega?
M: Eu nasci com glaucoma congénito, e ao longo da minha vida fui sempre controlando com gotas, tinha uma vida normal. Porém, aos 16 anos tive um acne gravíssimo que me fez tomar uma medicação muito forte, que entretanto saiu do mercado. Na altura secou-me bastante o corpo, incluindo uma parte sensível, os olhos, o que causou um descolamento da retina e, a partir daí, foram variadas operações. Por volta dos 20/21 anos perdi completamente a visão. Não foi propriamente o glaucoma que me tirou a visão, mas sim o descolamento provocado por uma medicação, algo que pode acontecer a qualquer pessoa.

AM: E agora tens alguma perceção de luz ou vultos?
M: Não, perdi totalmente a visão. O que mais gostava quando via era a luz, as cores, e ainda é algo que mexe comigo, porque me fascinava. Quando perdi a visão aprendi a lidar com isso, mas de vez em quando sinto nostalgia por algo que eu tanto gostava.

AM: De que forma percecionas e compreendes as características de um espaço? (Distâncias, escalas, limites, cheios e vazios)
M: Tive que me adaptar ao toque, às percepções do espaço. Aí ainda é difícil explicar porque eu ainda tenho muitas noções visuais. Quando chego a um sítio, se uma pessoa me explicar que estou num espaço retangular, quadrado, redondo, e me explicar quais são as dimensões, eu consigo nitidamente ter essa perceção e deslocar-me bem no espaço, mesmo sem qualquer apoio.

AM: Mesmo que esse espaço seja novo para ti?
M: Sim, mesmo que seja novo. Claro que um bocadinho mais a medo, porque tenho de sentir, tenho de tocar, mas se a pessoa me disser mais ou menos os passos ou até mesmo medidas, eu consigo orientar-me bem

AM: Sentes que com essas descrições crias mapas mentais de orientação?
M: Sim.

AM: E esses mapas que crias têm apenas resíduos visuais, ou têm também outras adaptações às quais já te habituaste atualmente?
M: Eu acho que ainda têm muitas orientações visuais. Como foram muitos anos com o sentido da visão, a que me habituei e usava muito, acho que ficaram algumas coisas fixas.

AM: Podes descrever-me o sítio onde estás?
M: Agora estou no meu quarto. Quando entramos, à direita tem o móvel com roupas e logo a seguir tem a secretária,

onde estou agora, e mesmo em frente tem uma janela. Se fizesse um desenho, saberia colocar bem as coisas onde são, mas assim é mais difícil. Posso explicar como se fosse um desenho?

AM: Podes, claro.
M: Imagina um retângulo, em que do lado esquerdo tem a porta. Entras e do lado direito tem a cama e a mesa de cabeceira, tem dois armários em canto, um do lado e outro do outro, depois a janela fica mesmo ao lado de um dos móveis e a minha secretária...

AM: Estou um pouco confusa. A janela está em frente à secretária?
M: A janela está do lado direito da secretária.

AM: Mas na parede onde a secretária está encostada?
M: Não. A secretária está encostada a uma parede, e depois no outro lado tem uma janela. Depois da janela tem um armário, colado também ele à parede. Já embutido. E os lados do retângulo são todos mais ou menos equivalentes. Quase quadrado.

AM: E considerarias o teu quarto alto ou baixo? Amplo?
M: Os tetos são médios. O quarto é amplo. Eu gosto de espaços grandes para me poder deslocar, e tento ter os móveis organizados para não ter obstáculos, tanto no quarto como no resto da casa.

AM: Já vivias nessa casa quando cegaste?
M: Não. Mas quando entro numa casa, as pessoas com quem estou tentam ajudar-me a descobrir o espaço de imediato, e é engraçado que mal entro numa casa tento ter a noção de onde é cada coisa e a partir daí começo a tentar deslocar-me, fazer daquele espaço o meu espaço. É óbvio que há espaços comuns em que cada um quer organizar o espaço à sua maneira, como na sala, mas conversamos e tentamos sempre encontrar a melhor solução. Por exemplo, temos uma mesa de vidro que devia estar no meio da sala, e neste momento está encostada num canto por ser mais seguro para mim.

AM: Na casa onde vivias quando ficaste cega, tiveste de fazer alterações à casa quando cegaste?
M: Não. Conhecia o espaço e sabia onde estava tudo. Talvez andasse com um pouco mais de receio, mas como conhecia tão bem a casa, não sentia esse tipo de problemas.

AM: E na casa onde estás atualmente, tiveste de fazer alterações?
M: A casa estava vazia, fomos nós que trouxemos tudo, essa questão não se levantou. Penso que a única coisa que alteraria seria uma parte da casa de banho que tem um pequeno degrau, e seria mais confortável se ele não existisse. Arquitetonicamente não mudaria mais nada. O espaço é todo muito amplo e é confortável nesse sentido, não mudaria.

AM: Existe algum espaço do qual tenhas passado a gostar mais e um de que te-

nhas deixado de gostar, após ficares cega?
M: Por acaso, penso que não. Lidei com as coisas com naturalidade. Mesmo em espaços com muita confusão, como festivais, eu sentia-me confortável em estar lá, poucos meses depois de ter perdido a visão. Talvez porque tinha pessoas ao meu lado que me apoiavam nesse sentido.
Penso que mais recentemente, com a pandemia, é que retrocedi um pouco. Comecei a ganhar alguns medos. Espaços onde eu antes ia, agora tenho mais receio em ir. Pela visão e por não me sentir tão à vontade no meio da confusão, penso que retrocedi um bocadinho. Acho que comecei a ganhar mais medos, mesmo face à visão. O facto de estarmos isolados fez com que alguns receios viessem à tona.

AM: Quais os maiores estímulos para a orientação no espaço?
M: Eu nunca lidei muito bem com o tato. Eu era aquela que olhava e fixava. Agora aprendi a lidar com o tato e a tocar nas coisas, apesar de às vezes ainda me fazer alguma confusão. Também a audição, tento estar atenta aos espaços, aos barulhos. Até mesmo o olfato. Todas essas questões se intensificaram, e comecei a prestar mais atenção nesse sentido, coisa que não fazia anteriormente. Usava a visão como o maior sentido.

AM: Sentes que esses estímulos também podem ser desorientadores?
M: Sim, de certa forma sim. Especialmente o tato. Ao tocar podemos ter a perspetiva das coisas, até das alturas ou do espaço, mas podem ser falaciosas.

AM: A noção de conforto surge em consequência de que características de um local?
M: Acima de tudo, amplo. Que não tenha muitos obstáculos. Se estiver numa casa, se não tiver muitos móveis, muitas coisas com que tenha de me preocupar e que tenha medo de ir contra. Tenho de saber onde está cada coisa. Portanto, amplo e que não tenha muitos obstáculos.

AM: E em termos de materiais, sentes que há algo que te faça sentir mais confortável?
M: Eu acho que o material não é o mais importante. É óbvio que há tipos de chão que são mais agradáveis que outros, e o mesmo para as paredes. Por exemplo, uma coisa que gosto muito de ter em casa é uma varanda, ou um espaço exterior. Janelas fáceis de manusear também.

AM: Tens por hábito emitir sons para descodificar os espaços, ou serves-te apenas dos sons da envolvente?
M: Apenas o som da envolvente. Mas eu acredito que emitir sons possa ajudar, porque os espaços vão emitir ecos diferentes e uma pessoa talvez ganhe uma noção de espaço diferente.

AM: E a ausência absoluta de som interfere no teu sentido de orientação?
M: Eu gosto muito de sons, de barulho.

Independentemente de serem calmos ou não. O silêncio pode ser bom para muita gente, mas eu gosto de barulho e movimento. O silêncio é um enorme vazio, muitas vezes. E quando se perde a visão, perde-se também o controlo de outras coisas, e ganham-se mais ansiedades. Eu penso que passei a lidar com a ansiedade de uma forma muito mais intensa desde que perdi a visão, parecia que antes conseguia controlá-la.

AM: Sentes que associas o som a imagens visuais?
M: Sim, automaticamente. Por exemplo, se ouvir um carro, penso logo na imagem de um carro.

AM: Então não sentes que as tuas imagens visuais estão a desvanecer?
M: Eu acredito que com o tempo isso vá acontecer, mas, por agora, não. Eu penso que existe uma diferença, em termos psicológicos, relativamente à altura em que uma pessoa perde a visão. Eu perdi com 21 anos. Durante muitos anos tive uma enorme noção do que era esse sentido, do que era a visão, e penso que, assim sendo, deverá haver imagens que ficam.

AM: Qual a relação que tens com a janela em termos de privacidade e iluminação?
M: Depende do local onde estiver. Por exemplo, agora estou no meu quarto e sei que em frente à minha janela tenho árvores, mas se estiver no da minha irmã já é diferente, porque sei que a conseguem ver da rua. Mas normalmente não me preocupo muito com isso. Se estiverem a ver, estão a ver. Acontece, estou à vontade. A não ser que tenha de me vestir ou despir... nesse caso costumo perguntar antes às pessoas que estão comigo no espaço se as pessoas de fora me conseguem ver pela janela, e acabo por ter mais cuidado. Tirando isso... Gosto de ter sempre estores abertos. E embora tenha perdido a visão, gosto de manter estímulos porque, quem sabe, pode ser que um dia haja uma operação e eu consiga voltar a ver. A luz, o sol, a claridade são muito importantes. Há muita gente cega para quem é indiferente se a janela está fechada ou está aberta. Para mim não. Gosto de ter luz, mesmo que não a veja, e a minha família também age um pouco nesse sentido. Por exemplo, quando estou no quarto, instintivamente eu acendo a luz. Até porque se estiver a falar com alguém como estou a falar contigo, por exemplo, tenho de ter na minha mente que a outra pessoa pode não me estar a ver. E eu gosto que me vejam bem, tenho de ter essa preocupação, até porque me lembro que quando via, gostava de ver bem a outra pessoa quando estava a falar com ela. E voltando aos reflexos, eu tento estimular. Se tiver de ir a qualquer sítio da casa, eu ligo automaticamente o interruptor. Tenho esse estímulo e é muito automático.
E aqui no quarto também sinto o sol, às vezes bate aqui direto de forma intensa, e sabe bem, tanto sentir o som como ter a noção da existência da claridade. Mas também já tive alguns momentos de ansiedade por pensar que o sol me pode

estar a queimar, mesmo sendo só um bocadinho de luz.
Quando era pequena, eu tinha sempre de dormir com uma luz de presença, porque adorava a luz, e estar no escuro fazia-me sempre muita impressão, e quando perdi a visão o corpo teve de se adaptar. Mas se calhar também vem daí um bocadinho aquela perda de controlo que falei antes.

AM: Sempre que entras num espaço tens tendência de ligar a luz, mas é costume lembrares-te de a desligar?
M: Sim, também. Acho que é um mecanismo. Era o que eu fazia quando via. É automático.

AM: Como te movimentas atualmente?
M: Eu tenho bengala, mas muitas vezes, se estou em sítios que conheço, não a uso. Já estou acostumada, posso ir um pouco mais devagar, mas não utilizo. E se tiver com pessoas por perto, se necessitar peço ajuda e orientam-me. Mas se estiver num sítio que não conheço totalmente, mesmo usando a bengala, tento também perceber o espaço e conhecer o máximo possível para rapidamente me poder deslocar sem qualquer apoio. Depois também acho que depende de cada pessoa, mas na minha forma de ser, é assim que tento funcionar.

AM: E se estiveres a andar sozinha na rua?
M: Aí tenho de usar a bengala, mas tento também usar os outros sentidos. A audição, acima de tudo, para estar atenta aos espaços, isso é essencial. O uso da bengala tem de ser para me orientar. Se tiver de usar, também a outra mão para ter noção do espaço. Mas se estiver completamente sozinha, agora também tento para um bocadinho para ter noção do espaço, dos sons, para imaginar o que pode estar à volta. Se conhecer também os sítios, é mais fácil e tenho recordação, oriento-me facilmente. Mas se for um espaço que não conheço de todo, tenho de analisar muito bem, seja ao nível do tato, da audição... Tenho de me concentrar.

AM: Dentro de casa, quais são os principais dispositivos físicos que ajudam na orientação?
M: No primeiro dia que entrei nesta casa tive de ser orientada por quem estava comigo para conhecer o espaço. A partir do momento em que eu já conhecia o espaço - a casa estava vazia, portanto também foi mais fácil fazer o reconhecimento -, eu automaticamente fui andando mais livremente pela casa, em dois ou três dias. Conforme as coisas foram sendo colocadas, eu sabia sempre onde estava cada coisa. E se me perguntares onde está cada coisa da casa eu sei, porque também ajudei a colocá-las ponto por ponto. Claro que se for à casa de um amigo já tenho de estar a perguntar com muitos mais receios onde estão os móveis e a ajuda deles já tem de ser muito mais intensa.

AM: Mas tu sentes que faria sentido assinalar taticamente alguns elementos no interior da habitação? Como puxadores, degraus, entre outros.

M: Por exemplo, degraus, ou até mesmo na cozinha, há muitos móveis que estão meio que escondidos, é fácil uma pessoa desorientar-se na cozinha se não tiver ninguém a orientar. Fora isso, eu acho que, acima de tudo, marcar degraus ajuda, ou na casa de banho, identificar a banheira ou elementos assim. Numa das casas de banho cá de casa há polibã, e até se pode pensar que para alguém com deficiência visual a sua utilização ajuda, por ter menos obstáculos, mas às vezes prefiro a banheira, porque me sinto mais claustrofóbica no polibã.

AM: Sentes que deveria haver algum tipo de legislação para regulamentar as questões de desenho da habitação, tendo em consideração a deficiência visual?
M: Eu acho que tem a ver com a forma como cada pessoa se adapta à casa, e efetivamente quando é a nossa casa, acabamos por nos habituar e adaptar ao espaço. Existem pessoas cegas com grande sentido de orientação e que não têm dificuldade nenhuma, mas também existem pessoas que se sentem muito perdidas sempre que estão num espaço novo. Por um lado, sinto que poderá fazer sentido existir mais legislação, mas por outro lado depende de cada pessoa e não sei se faria sentido regulamentar algo, porque uma pessoa com pouca orientação que precise de ajudas extra pode recorrer a elementos temporários de marcação de espaços ou assim, enquanto está num período de adaptação. Depende de cada um.

AM: Ainda relativamente aos mapas mentais, se for um sítio completamente novo e tu fores investigando o sítio e conseguires reter memórias desses espaço, as memórias são relativas a estímulos não visuais, ou continuas a associá-las a estímulos visuais?
M: Continuo a associar a estímulos visuais. Aquilo que me lembro, que vi, que tenho noção.

AM: E algo que tu já viste, tens essa memória visual, mas sabes que está diferente. Tentas criar uma memória visual da diferença ou é uma imagem estática na tua cabeça?
M: Tento adaptar, tento idealizar como terá mudado. Tento imaginar de acordo com o que a pessoa que me está a explicar diz.

AM: Serias capaz de descrever a tua casa de modo a ser desenhada uma planta do espaço?
M: Eu acho que sim. Mas penso que também seria capaz de a desenhar, mesmo não vendo.

AM: O modo como cria novas memórias é substancialmente diferente do que acontecia quando tinha visão?
M: Acho que crio as novas memórias ainda a partir de algumas recordações que tenho de como aconteciam as coisas antes. Mesmo pessoas. Quando conheço pessoas novas, tento imaginar como são de acordo com as descrições que fazem de si mesmas, e depois associo a imagens visuais que guardo na memória. Tento associar tudo aquilo que vi à nova realidade.

AM: Qual é a divisão da casa onde costumas passar mais tempo e porquê?
M: Quarto ou sala. Como a sala é mais ampla, sinto-me mais à vontade, sinto que tenho mais liberdade. Também é bom porque posso estar no sofá, ou a ver televisão, ou no computador. E o meu quarto gosto porque é o meu canto, sinto-me confortável.

AM: Qual é, para ti, a definição de algo belo?
M: Isso é tão relativo! Porque aquilo que pode ser bonito para mim, pode ser menos bonito para ti. Acima de tudo, aquilo que valorizo sempre é o interior das pessoas, e desde que perdi a visão isso intensificou ainda mais. Mas se for em paisagens, o que eu mais gostava era ver o sol, ou o azul do céu, o turquesa... Adorava ver as nuvens, observar o mar, o horizonte, as árvores, as paisagens, as cores, tudo isso. E agora, quando me convidam para ir a sítios de que eu gostava, às vezes penso "vou para lá para quê se não consigo ver o sítio como eu gostaria?". Nesse sentido tenho feito um exercício de me focar nos sons, nos cheiros, nos sabores, nas vivências e nas pessoas que estiverem comigo para caracterizar um sítio. Acho que não é uma forma de substituir a imagem, mas é uma forma de ganhar mais noção dos outros sentidos que temos. É sempre uma nova descoberta, começo a valorizar mais os outros sentidos.

AM: O que considera ser a beleza na arquitetura?
M: Boa questão. Eu sempre gostei de espaços que tivessem desenhos. Acho que o liso representa a sua simplicidade, mas eu sempre gostei de ver os relevos, de poder observar o desenho. Na arquitetura sempre gostei de ver espaços como eu chamo "com vida". Não deveria ser um espaço todo branco.

AM: Qual é o teu espaço interior favorito?
M: Os sítios onde costumo dar concertos, se forem confortáveis e tiverem boa ventilação, são locais onde me sinto bem. Mas desde que ceguei também comecei a dar mais valor à ventilação dos espaços, mesmo sendo espaços fechados, porque uma boa ventilação faz com que me sinta mais à vontade. No geral comecei a ter mais necessidade de abrir janelas, sentir o ar. Se agora me dissesses um espaço novo a que eu teria de ir, eu pensaria na ventilação, nos obstáculos e nas janelas, para receber luz, mesmo que eu não a veja, e ar.

AM: Se pudesses desenhar, agora, a tua casa de sonho, o que não poderia faltar?
M: Tinha de ser uma casa grande. Não podia faltar um jardim ou um grande terraço para poder estar no exterior. Acima de tudo, um espaço confortável, amplo, onde me pudesse deslocar à vontade, e em que os móveis fixos ou embutidos fossem de fácil acesso.

07 DAVID

David, 42 anos. Entrevista realizada através de chamada de telemóvel no dia 30 de junho de 2022.

AM: Nasceu cego?
D: Não. Fui perdendo a visão ao longo dos anos devido a uma doença chamada Retinose Pigmentar. Esta doença vai degenerando a retina e o nervo ótico provocando a cegueira com o passar dos anos. Aos 11/12 anos foi quando senti a mudança mais significativa, uma vez que no ano anterior ainda conseguia ver o que se encontrava no quadro da escola, mas a partir desse ano isso já não era possível. Consegui adaptar-me uma vez que a perda de visão aconteceu de forma lenta. Aos 15/16 anos mudei-me para o Porto, pois as escolas de Viana do Castelo e Caminha não se encontravam preparadas para me dar o acompanhamento que necessitava. Não sabia o que era uma bengala ou uma máquina braille. Seria estranho de repente aparecer na escola com uma máquina extremamente barulhenta que não me permitia estar confortável numa sala de aula. No Porto aprendi a andar de bengala e a adaptar-me à minha nova realidade, e foi honestamente a minha melhor decisão.

AM: Foi aos 16 anos que perdeu a visão totalmente?
D: Não totalmente, ainda hoje consigo ter sensibilidade luminosa. Se entrar num local com muita luminosidade ou num quarto, por vezes ainda consigo ter a percepção se a luz estiver acesa. Por outro lado, se me aparecer um obstáculo não consigo vê-lo, apenas se me encontrar muito concentrado é que consigo sentir a existência de algo, que por vezes nem lá está.

AM: Referiu que tinha perceção de luz, no entanto de vultos já não?
D: Já não, mas entendo que por vezes é complicado para muitas pessoas aceitarem que perderam completamente a visão, e aguentam até mais tarde a descrever algo que veem, mas que, na realidade, já não é ver. É mais uma sensação, vontade de ver. O nosso cérebro ainda preserva algumas imagens que complementam o que as pessoas pensam que veem, porque é difícil admitir que já não se vê nada. Se estiver a falar com alguém muito tempo, também fico com a sensação que o cérebro construiu uma imagem dessa pessoa, mas a imagem não existe. Isto é a minha perceção sobre os casos com que lido, mas posso estar enganado.

AM: Se tem perceção da luz, então consegue identificar, num espaço, onde são as janelas?
D: Penso que sim. Existem coisas às quais deixei de prestar atenção com o tempo, mas acho que ainda sou capaz de identificar os locais das janelas, especialmente se estiver muito sol no exterior. Por exemplo, neste momento estou na sala de casa, e aqui há uma

situação que me pode dificultar essa perceção, que é a sala ter muita luz. Tem duas portas em vidro bastante grandes, que dão para a varanda, têm cerca de dois metros por dois metros e pouco. Como são dois focos de luz, pode criar uma falsa ilusão da luz vir de um sítio diferente. No entanto, se tivesse só um, acho que seria mais fácil de conseguir identificar a janela.
Penso que tenho mais facilidade, também, porque eu tenho vários arquitetos na família - não que se preocupem muito com acessibilidade, mas quando estão juntos estão sempre a falar de arquitetura, e uma pessoa acaba por aprender. Sempre tive, também, curiosidade de imaginar o espaço a três dimensões. Por exemplo, penso no que estará por baixo desta divisão ou por cima. Sei que há muitas pessoas normo-visuais que não conseguem ter esta perceção. Eu consigo dizer: estamos na sala, isto são apartamentos, portanto por lógica de design, por baixo deve estar uma sala também. Existem pessoas que me contradizem, que pensam que não será assim. Por acaso, eu gosto de tentar perceber as dinâmicas da construção.

AM: E qual a relação que tem com a janela em termos de privacidade?
D: Se eu estiver muito tempo num sítio em que tenha a sensação que me podem estar a ver, tenho tendência para fechar as cortinas. Depende da zona da casa. No quarto tenho mais cuidado, mas na sala deixo sempre tudo aberto, não me preocupo com quem possa estar a ver. Não fico obcecado com isso em nenhum dos casos, e penso que o facto de os meus pais terem uma casa unifamiliar e não terem grande preocupação com isso também fez com que eu crescesse despreocupado. Além disso, eu estou sentado na cadeira, e pela minha perceção da altura do edifício, considero difícil que na envolvente consigam ver que estou aqui sentado. O edifício é alto, a estrada é baixa, e tenho a sensação que as casas da envolvente são todas mais baixas. Talvez a minha atitude fosse diferente se tivesse edifícios mais altos aqui à volta.

AM: De que forma perceciona e compreende as características de um espaço? (Distâncias, escalas, limites, cheios e vazios)
D: Penso que tenho essas noções através do som. Se estiver no espaço apenas uma vez, pode ser uma sensação errada, mas se frequentar o local várias vezes acabo por ter maior perceção do espaço. De qualquer modo, acho que o que mais me permite essa perceção é o som. Se estiver muito barulho consigo perceber se o espaço é maior, ou tem mau isolamento, ou se o teto é mais alto. Depois de conhecer o espaço, de andar dentro deles, começo a ter uma perceção mais completa devido aos trajetos que faço.

AM: Pode descrever o espaço onde se encontra?
D: Estou numa sala sobre o quadrado, que deve ter cerca de 2,30 ou 2,40 metros de altura. Como é uma construção antiga e é tudo meio torno, não sei exatamente o

formato, mas penso que o espaço deve ter cerca de 5 metros por 4 metros, algo semelhante. A parte da porta de entrada faz um recorte de cerca de um metro, que acresce, do outro lado, ao hall de entrada. Tirando isso é um espaço regular. Tem duas janelas, como tinha dito antes. Numa das janelas o sol incide de manhã, ao nascer do sol, mas não é diretamente. Na outra janela o sol incide ao fim do dia, durante o verão, e no inverno não chega a incidir. O edifício tem três frentes. Aqui na sala não tem bem orientação nascente poente, porque já andei com a bússola a tentar perceber - agora consigo aceder a estas informações com os mecanismos de acessibilidade do telemóvel.

AM: A forma como a luz incide nesse espaço influencia o modo como o David o percepciona? É algo que goste?
D: Eu gosto que as casas tenham luz, e gosto de ter a sensação de entrar num espaço e de ele ter luz natural - mesmo que eu não a veja. Por exemplo, existe um sítio em que eu tenho uma sensação de luz brutal, mas que sei que não é natural e incomoda-me, que é naquela transição, no Norte Shopping, entre o piso das lojas e o andar do Continente e da Worten. Aquele espaço tem uma luz absurda, faz-me confusão, especialmente porque se percebe claramente que a luz não é natural. O sol cria um calor diferente. Eu já não gosto de frequentar o espaço em geral, porque está sempre repleto de gente. Tenho a sensação de que quando fazem um projeto de arquitetura, fazem também pessoas numa fábrica para colocar dentro. No meu apartamento existem algumas coisas que não gosto. Por fora, o edifício não está muito bonito, mas esta luz foi um dos motivos pelos quais escolhi o apartamento. Ter tanta luz agrada-me. E dizem que a vista aqui é boa, também. Não que eu possa desfrutar dela, mas a minha família pode.
AM: Existe algum espaço interior do qual tenha passado a gostar mais e um de que tenha deixado de gostar, após ficar cego?
D: Nunca pensei nesse assunto. Considerando a sua questão, penso que só poderia acontecer na casa dos meus pais, porque era o espaço que mais frequentava e onde morava enquanto ia perdendo a visão, mas nunca me agarrei muito a isso. Podem existir alguns pormenores, nas habitações, aos quais agora presto mais atenção como estando mal feitos ou sendo perigosos, enquanto uma pessoa não se habitua a frequentar o espaço. Alguns casos em que as escadas surgem - e não estou a falar de vão de escadas de vinte degraus, mas sim locais com três ou quatro degraus, e não têm guardas ou qualquer aviso de que nos estamos a aproximar de uma escada. Normalmente, nos espaços interiores onde nos sentimos confortáveis, em casa, entramos e fechados a bengala. Falo por mim e pelas pessoas cegas que conheço. Andamos mais naturalmente, porque estamos habituados ao espaço, confiamos, considera-mo-lo seguro. Por exemplo, em casa dos meus pais existe uma situação em que quando se vai da sala para a garagem tem de se passar por dois degraus. Nunca me aconteceu nada, mas

agora reconheço que se eu tivesse cegado mais novo ou se estivesse lá com alguém cego de nascença, aquele obstáculo poderia ser mais perigoso. Logo que se abre a parte, os degraus estão uns 70, 80 centímetros à frente. Reconheço o perigo nestas questões, mas não me fez deixar de gostar do espaço. Se fosse eu a fazer isto, agora, teria de pensar numa solução diferente. Por vezes as obras fazem-se de uma forma porque se pensa que vai ficar mais bonito. Por exemplo, inúmeros casos em que o corrimão acaba mais cedo que o último degrau... Isso é algo extremamente perigoso para um cego, porque o corrimão é a tua referência, é o que te indica que acabou a escada.

AM: Há pouco disse que considerava que o seu maior estímulo para a orientação no espaço era a audição, certo?
D: Em termos de compreender as dimensões do espaço, sim, é. No entanto, no apartamento em que eu vivia no Porto, a luz da janela da rua também me ajudava bastante. O apartamento tinha sido alterado e transformado num open space. Aí, ficou uma situação um pouco perigosa para quem não souber que aquele elemento existe. Foi deixada uma parede que não completa a distância total entre as duas paredes perpendiculares, para marcar o hall de entrada. Portanto, imagina um espaço com quatro metros de largura. A parede que ficou tinha dois metros de comprimento e estava colocada ao centro da largura - com um metro livre para cada lado. Num dos lados, tinha uma folha de vidro, e no outro era a passagem para a sala. Foi uma solução projetada pelo meu irmão, que é arquiteto. Às vezes, quando estava na sala e me levantava muito rápido para ir ao quarto, guiava-me pela luz da janela do quarto, que atravessava o hall de entrada. Assim, evitava colidir com a parede. No entanto, quando deixei o apartamento, esta estratégia já não resultava muito bem. Provavelmente já teria perdido mais visão. Mas pronto, para quem tem perceção luminosa, penso que a luz é, também, uma grande ajuda.

AM: Sente que esses estímulos também podem ser desorientadores?
D: Sim, claro, em vários casos. Como estávamos a falar da luz, vou dar um exemplo relativo à luz. Se estiver num sítio com janelas a toda a volta, a abundância de luz é muita e torna-se complicado saber de onde vem. Enganamo-nos facilmente.

AM: A noção de conforto surge em consequência de que características de um local?
D: Madeira. Para mim, o espaço é confortável se tiver madeira. Quando digo madeira, o taco, para o chão, também está incluído. E, atualmente, o parquet também já imita, de certa forma, mas o som é diferente. Eu penso que um espaço com madeira é, em geral, mais bonito e mais harmonioso. Se for o caso de existirem escadas dentro de casa, prefiro também que sejam em madeira. E os tetos serem em madeira também é agradável! No entanto, atualmente colocar madeira

fica muito caro, e nem toda a gente pode escolher esta opção. Eu prefiro devido à sensação que a madeira transmite, mesmo acusticamente. O gesso cartonado também transmite uma boa sensação acústica. Portanto, para mim, tudo que eu pudesse ter dentro de casa em madeira, seria em madeira.

AM: Tem por hábito emitir sons para descodificar os espaços, ou serve-se apenas dos sons da envolvente?
D: Sei que existe gente que tem por hábito emitir sons, por exemplo, estalar os dedos, mas eu não o costumo fazer. Por vezes faço-o por curiosidade, até porque gosto de música e gosto de explorar essas condições acústicas. Para me orientar não o faço.
Para me orientar, por exemplo, se visitar a casa de alguém que não conheço, começo a pensar como será o espaço. A sala é desta forma, o hall de entrada era daquele lado, então os quartos deverão ser no sítio x e a cozinha no sítio y. Tento imaginar, mas existem muitas casas diferentes e muitas vezes devo estar errado. Mas se me deixarem andar sozinho e adaptar-me ao espaço, tenho facilidade em compreender as dinâmicas e relações dos espaços.

AM: Por curiosidade, o David alguma vez quis ser arquiteto?
D: Penso que não. Embora o meu irmão tenha seguido arquitetura e os mais novos tenham tendência para seguir os irmãos, quando estava no 9º ano já tinha bastante dificuldade na visão, então penso que nunca pus em hipótese. Fui-me adaptando à situação do que ia vendo.

AM: Eu perguntei pela sua sensibilidade e pela forma como se preocupa em compreender os espaços.
D: Quando eu fui para o Porto, estive dois anos no Instituto São Manuel e depois fui morrer com o meu irmão. O meu irmão e outro colega andavam em arquitetura, outros dois colegas de casa em arquitetura na Lusíada e um andava em Belas Artes. Estive sempre num ambiente no meio de arquitetos e artistas. Mesmo quando vinha de fim de semana e ia ao café com o meu irmão, era muito raro que não nos cruzássemos com um arquiteto e não acabássemos a falar de arquitetura. Com todo esse convívio, ia estando atento às conversas e fui ganhando alguma sensibilidade. Ainda me lembro de, na altura, conseguir ver alguns desenhos que eles faziam à mão, e eu achava muito interessante. Também achava as maquetes muito engraçadas. Eu adorava quando apareciam maquetes por casa, e eu ia tateando e tentando descodificar o que seriam os espaços. Todo este processo levou-me a ter muita perceção do espaço.

AM: Retomando as perguntas relativas à sua orientação, a ausência absoluta de som interfere no seu sentido de orientação?
D: Sim.

AM: Sente que associa o som a imagens visuais?

D: Eu acho que, ou eu já fui mais atento, ou com o tempo fui perdendo a faculdade de o fazer, não tenho a certeza. Ainda associo o som a algumas imagens visuais, mas não o faço intuitivamente. Estou habituado à cegueira e já não penso muito nisso. A ouvir música, quando estou mais concentrado, por vezes associo alguns sons, não a imagens, mas a cores. Uma guitarra elétrica com distorção costuma parecer-me um som mais cinzento, por exemplo. O som ajuda-nos em imensas circunstâncias, especialmente na rua. Em alguns sítios, até prefiro que estejam carros a passar do que não estejam, porque, pelo menos, sei que estou no passeio. Agora com a questão das rampas, que favorecem muito as pessoas com cadeira de rodas, o que é muito bom, nós podemos ir acidentalmente para a estrada. Existem muitos sítios em que não estão sinalizadas. Ouvir o som dos carros ajuda bastante para sabermos o local onde estamos, nessas circunstâncias. Já apanhei alguns sustos devido a estas rampas. Não condeno, porque sei que é fundamental para pessoas com deficiência motora ou com carrinhos de bebés, mas para nós pode ser complicado.
Sinto que, em casa, o som também é um grande auxílio. No entanto, com o passar dos anos sinto que vou deixando de associar o som a imagens. Não sei explicar cientificamente, não sei se fui perdendo o hábito ou se uma pessoa vai perdendo a faculdade de o fazer.
AM: Então sente que as memórias visuais que possui se estão a desvanecer?
D: Eu penso que consigo criar a imagem, mas tenho em ideia que tinha mais facilidade, há uns anos atrás, em colocar cor nas imagens. Agora fica tudo mais a preto e branco. Se calhar estou a ficar velho e funciono como as máquinas fotográficas antigas. Às vezes tenho a sensação que tenho mais dificuldade em atribuir cor às imagens atualmente.

AM: Considera que o modo como cria novas memórias é substancialmente diferente do que acontecia quando tinha visão?
D: Penso que é igual. Às vezes noto que, por não ver, posso ficar com uma situação errada da situação. Depois, a conversar sobre o que aconteceu, as pessoas apercebem-se que eu fiquei com a ideia errada e explicam-me de uma forma diferente. Por exemplo, se me explicarem um espaço e a linguagem não for suficiente descritiva para a minha condição, eu posso ficar com uma ideia do que me descreveram diferente do que me queriam transmitir. Agora, se for eu descobrir uma casa, por exemplo, costumo ficar com uma perceção quase certa de como é o espaço. No entanto, se for acompanhado já me sinto um pouco constrangido em pedir às pessoas para me deixarem explorar sozinho, então guio-me pelo que me dizem e depois percebo que fico com ideias erradas.

AM: Quando se criam essas memórias, ainda estão associadas a elementos visuais?

D: Apenas em alguns casos. Por exemplo, se estiver a explorar um espaço e estiver diante de uma porta, eu imagino-a da forma que eu penso que seja, de acordo com o que descrevem ou com o que sinto através do tato.

AM: Pode esclarecer quais as suas técnicas de movimentação?
D: Quando tinha baixa visão, andava sem nada. Tinha alguns mecanismos de defesa. Quando andava com colegas meus, existia sempre um que, de certo modo, me guiava. Ia com a mão no ombro dele e seguia. Depois aprendi que a técnica dos guias era colocar a mão no cotovelo, mas na altura não sabia. Com o que conseguia ver e com o conhecimento dos locais, ia-me movimentando. Quando andava sozinho e não usava bengala, tinha mais dificuldade em sítios com muita claridade. Preferia andar em sítios que tivessem sombra ao invés de locais com muito sol. Às vezes penso nos percursos que fazia, dentro da escola, para ir para uma sala. Dava voltas bem maiores do que era necessário para fazer caminhos mais fáceis para mim. Tentava evitar degraus, porque não os conseguia distinguir, então ia pelos locais que tinham rampas. Eu não podia fugir aos meus mapas, porque era assim que me orientava. Fui obrigado a criar os meus roteiros para não colidir com os objetos de jardim, bancos, postes ou espaços de brincar.
Depois, com a bengala, ficou tudo mais facilitado. Acontecem alguns percalços quando vou muito confiante, penso que já conheço muito bem o local e a técnica, e por vezes colido com alguns obstáculos. Normalmente, isso acontece porque facilitei e fiz a técnica errada, outras porque são, efetivamente, objetos que não seria possível detetar, como as cabines telefónicas que intersetam o chão apenas num local e o resto fica suspenso.

AM: Diria que a distração e alguns objetos como as cabines telefónicas são, então, os seus maiores obstáculos?
D: Sim, penso que sim. Existem mais alguns elementos que poderia identificar como obstáculos, como a parte saliente dos semáforos, por exemplo. Eu penso que existem soluções para alguns destes problemas que seriam fáceis de fazer, e talvez os objetos até ficassem mais bonitos.

AM: E em espaços que não conhece, o seu modo de orientação e de exploração do espaço muda?
D: Sim. Quando vou para algum local que não conheço, por norma ando mais devagar e com mais cuidado. Caminho mais concentrado, e tento fazer a técnica de movimentação da bengala com mais precisão. Também tento prestar mais atenção ao que ouço e ao que sinto através dos pés. As pessoas pensam que as nossas referências táteis são sentidas através das mãos, mas, para mim, uma tampa de saneamento pode ser um ponto de referência, tanto pela textura como pelo som que deteto quando alguém a pisa.
AM: Relativamente à habitação, considera que faz sentido assinalar taticamente alguns elementos no interior da habita-

ção? Como puxadores ou degraus. Ou a arquitetura não deve ditar essas regras porque cada pessoa se adapta ao espaço em que está?
D: Atualmente, que se pensa a habitação como hoje sendo de uma pessoa e amanhã já podendo ser de outra, sem nunca saber quais os problemas da pessoa que vai habitar aquele local, talvez faça sentido algum tipo de preocupações. Claro que eu considero melhor, por exemplo, falando de um apartamento, que o mesmo não tenha daqueles degraus pequenos de um ou dois centímetros - que nem são degraus, parecem mais falhas. Mas eu penso que isso não tem necessariamente a ver com arquitetura. Às vezes, são problemas de engenharia ou da construção, mas claro que se culpa sempre o arquiteto nestas circunstâncias.
Mas retomando a questão, estes problemas são de evitar. Claro que uma pessoa se adapta, habitua-se, mas cada vez que leva alguém a casa tem de se estar a explicar tudo devido a esses riscos. Noutras circunstâncias, poder-se-ia dizer à pessoa para andar à vontade.
Imagina que me davam a oportunidade de desenhar um projeto à vontade. Para mim, numa casa, não colocaria portas sem ser portas de correr para dentro das paredes. Os piores inimigos de um cego, os maiores riscos na habitação, são as pessoas da família, porque estão habituadas. É muito normal, de repente, encontrar uma porta entreaberta, e é quase certo que a pessoa cega vai colidir. Às vezes aconselho pessoas a colocarem as portas da forma que referi, mas costumam dizer-me que é muito mais caro, e eu compreendo, mas seria uma melhoria muito grande.

AM: Teve de fazer adaptações à sua casa devido à cegueira?
D: Já estive em várias casas diferentes, e em todas fiz algumas alterações, mas penso que nenhuma foi consequente de questões relacionada com a deficiência visual. As alterações estiveram mais relacionadas com questões de preferência. Por exemplo, por questões de gosto e de hábito da frequência de casas de família, eu preferiria ter um open space. No entanto, no apartamento onde estou, a sala está separada da cozinha. É preciso disponibilidade e tempo para realizar obras para poder retirar a parede divisória, e sinto que agora não é o momento. Prefiro assim e eventualmente farei essa alteração, mas não tem a ver com o modo como me movimento no espaço, está apenas relacionado com o meu gosto.
Em termos de questões de mobilidade ou de orientação, não me recordo de nenhuma alteração que tenha sentido necessidade de fazer.

AM: Há pouco referiu os seus mapas mentais de orientação. Isso apenas acontecia quando tinha baixa visão, ou continua a criá-los?
D: Continuo a criá-los. Acredito que, devido ao uso da bengala, tenho mais facilidade em mudar os percursos ou em aventurar-me para percursos menos conhecidos, mas continuo a criar os percursos mentais.

AM: E os mapas mentais que cria desde que ficou cego são marcados por que estímulos ou referências?
D: Algumas das referências mais marcantes são consequentes do estímulo tátil, mas através dos pés e da bengala e não através das mãos. Os sons dos espaços ou da rua também são importantes para estes percursos mentais. Depois, como tenho perceção luminosa, existem alguns sítios em que a luz me ajuda, também.

AM: Nos locais que percorre e que já viu antes, sente que se baseia nas memórias visuais que tinha para se orientar no espaço?
D: Nas ruas que frequento, penso que sim. Ainda tenho muita orientação consequente da memória visual que tenho do espaço. Algo que me apercebo é que, por vezes, a minha noção de distâncias pode estar um pouco alterada. Não sei se seria por ser mais novo na altura em que ainda via, mas alguns trajetos pareciam-me maiores do que me parecem atualmente.

AM: Pensa que seria capaz de descrever a sua casa de modo a ser desenhada uma planta do espaço?
D: Poderia não sair exatamente igual, mas penso que era capaz. Eu sinto que, até, se me deixassem o material cortado, seria capaz de fazer uma maquete da casa onde vivo. Não ficaria a 100%, mas penso que seria capaz de fazer algo aproximado. O apartamento é um retângulo, e penso que seria capaz, depois, de colocar as divisórias dos espaços. Era um exercício interessante de se fazer.

AM: Qual é a divisão da casa onde costuma passar mais tempo e porquê?
D: Eu tenho uma divisão em que tenho o equipamento de música, penso que será nesse espaço. Passo muitas horas com o meu filho no quarto dele ou na sala, mas isso acontece consoante a vontade dele. Em termos individuais, é na divisão da música.

AM: Qual é, para si, a definição de algo belo?
D: Essa é uma questão para muitas horas. Penso que, de modo geral, esta opinião vai-se definindo consoante a nossa idade e consoante as nossas experiências. Eu gosto muito da natureza, mas não sei mais o que dizer.
AM: E na arquitetura, o que considera bonito?
D: Gosto de casa térreas, apenas com rés do chão, e da inclusão da madeira onde for possível. Gosto de espaços que tenham muita luz. Não sou fanático por casas grandes, gosto de casas simples, minimalistas e com poucos adornos. Penso que é isto. Casa térrea, luz e madeira. Também gosto muito dos open space e, se a casa for alta, também acho interessante que exista um mezzanine. E um alpendre.
AM: E qual é o seu espaço favorito?
D: Gosto da casa toda, sinto que não tenho preferência. Gosto dos vários espaços consoante o momento do dia. Se tivesse um estúdio só para mim em casa,

poderia ser esse o sítio, mas como não tenho, não pode ser. Se a minha sala estivesse completamente virada a poente e a luz incidisse diretamente, acredito que gostaria ainda mais do espaço e de passar tempo aqui.
Fora de casa, gosto de ir ao Restaurante Caçana, porque tem a esplanada virada a poente e sinto-me confortável com o sol, passo lá uns bons fins de tarde. Poderia ser melhor, claro, mas é um sítio em que gosto de estar.

AM: Se pudesse desenhar, agora, a sua casa de sonho, o que não poderia faltar?
D: Não poderia faltar um open space, ter bastante luz, ser uma casa térrea com muita madeira, portas de embutir na parede e tudo com a maior simplicidade possível. Quereria ter um bom recuperador de calor, para manter a casa quente no inverno, e técnicas de energia sustentável, como painéis solares. Tudo que se puder fazer de modo a melhorar o conforto da casa e gastar menos energia, acho importante. Gostava, também, que pudesse ter um espaço só para mim, para poder ter o meu espaço de música. Era importante ter uma boa exposição solar para ter um alpendre ou um pequeno jardim.

08 CARLOS

Carlos, 49 anos. Entrevista realizada no dia 14 de julho de 2022, em Viana do Castelo.

AM: Nasceu cego?
C: Não, eu ceguei aos 10 anos. A minha história é um pouco curiosa, porque eu ceguei em plena sala de aula, na escola primária, em Caminha. Foi como se me desligassem uma luz. Isso aconteceu comigo quando andava na quarta classe. Depois tive um processo complicado a nível de cirurgias, no Porto e até em Inglaterra. Em Inglaterra, na primeira operação que fiz consegui ficar a ver 70% do olho direito - o único que ainda estavam a tentar salvar - e depois, a partir daí, seguiu-se um percurso de várias cirurgias que, se me recordo, foram 10, em cerca e 15 meses, nos anos 80. Depois não sei ao certo o que aconteceu, mas eu deveria ter ido a uma consulta e operação numa determinada data para serem retiradas cataratas e algo mais que já não me recordo, mas que permitia que mantivesse a visão no olho olho direito na ordem dos 70%. Infelizmente, não fui na data que estava estipulada pela equipa médica. Fui com cerca de cinco meses de atraso. Fizeram na mesma a operação, mas durante a cirurgia tive uma hemorragia interna que me fez perder a visão.

AM: O incidente na sala de aula foi devido a um acidente?
C: Não. Segundo aquilo que me recordo, foi um descolamento da retina. Foram uns

anos complicados na infância e adolescência. Depois, infelizmente, também fui vítima de abandono familiar. Tudo aconteceu. Mas tudo isso que sofri na pele, na época, fizeram de mim mais maduro, mais lutador. Acreditei em mim, o que considero importante para nos podermos superar e atingir os nossos objetivos, e foi uma fase complicada, mas está ultrapassada.
Ao longo da vida fui seguindo as minhas convicções. A única coisa que não consegui e que era um sonho que tinha era seguir o curso superior de história, para ser professor. Era muito bom aluno e era algo que queria, mas as circunstâncias da vida não me permitiram. Tive de abandonar os estudos para começar a ganhar a vida, na fase dos meus 20 anos. Não era a opção que eu queria, mas teve de ser.
Atualmente trabalho na rádio, na Geice-FM e na Alto Minho. Já faço rádio há cerca de 28 anos, que era outro dos meus sonhos. E outra função que desempenho e gosto muito é ser telefonista. Trabalho na USF Gil Eanes e é uma das coisas que gosto mesmo de fazer. Com muita calma e paciência.

AM: Consegue percecionar luz ou vultos?
C: Não. A única perceção visual que tenho é um reflexo, quando está muito calor, na vista direita. Até me causa dores. Pelo que eu sei, eu tenho no interior do olho uma lâmina que me introduziram na altura, não sei bem como se chama, mas está lá fixada. Em dias de muito calor isso provoca-me algumas dores. Por isso é que uso sempre óculos de sol. Seja com sol, chuva, vento... é uma proteção.

AM: De que forma perceciona e compreende as características de um espaço?
C: Eu penso que tem a ver com aquilo que foi a minha preparação para a independência futura. Eu estive no Porto 5 anos, dos 12 aos 17, no Instituto São Manuel, que era uma escola já especializada para pessoas com Deficiência Visual. Lá nós aprendemos tudo, sobretudo relativamente a formas de manter a independência e modos de orientação e mobilidade, o que ajuda e permite ter uma noção daquilo que nos rodeia. Obviamente, nem sempre isso é possível, sobretudo quando há aglomerado de pessoas. Aí torna-se mais difícil termos noção se estamos a um metro da parede ou a 30 centímetros de uma esplanada. Sinto que também tenho perceção a nível de altura, tenho mais ou menos ideia, mas depende muito do local e do momento.

AM: Pode descrever o espaço onde nos encontramos?
C: Este espaço eu sei que é um contentor, já aqui estive. A área específica não sei, porque quando venho para aqui, normalmente, é para o apoio de informática, portanto vou sempre para o mesmo local, nunca tive a oportunidade de eu próprio explorar a área que me rodeia. Eu penso que, tendo em conta as condições, o espaço poderá ter dois metros e qualquer coisa de altura, talvez.

AM: Quais os maiores estímulos que utiliza para a orientação no espaço?
C: Isso tem muito a ver com as áreas que cada um frequenta. Por exemplo, em casa tenho perfeitamente perceção daquilo que me rodeia, do espaço que frequento. Sempre com cuidados, porque sou uma pessoa que põe quem me rodeia muito à vontade. Até a minha família se esquece, por vezes, que eu sou cego, o que é ótimo. Muitas vezes deixam portas abertas, objetos fora do local, mesmo que os alerte. Mas temos esse à vontade e por vezes esses pormenores falham. Em casa não tenho qualquer dificuldade. Mesmo em alguns cafés que frequento, circulo dentro deles sem bengala, e as pessoas até ficam admiradas. Vou ao balcão, à mesa e à casa de banho. Obviamente que para ter esse sentido de orientação não basta um ou dois dias a frequentar o espaço, sobretudo em locais públicos. É necessária uma frequência de visitas para, com o tempo, poder sentir aquela orientação e aquilo que me rodeia. Mesmo a nível de ruído, por exemplo, sou capaz de dizer onde estão mais clientes ou onde não estão. Relativamente a obstáculos, no espaço as pessoas também me costumam alertar. Num local tem a máquina de tabaco, noutro tem a arca de gelados, por exemplo. Hoje em dia as pessoas também já estão mais sensibilizadas que antigamente, elas próprias já nos ajudam de forma a podermos orientar-nos com mais facilidade.

AM: Pode explicar-me como são as suas técnicas de movimentação?
C: Eu utilizo a bengala. Há quem consiga utilizar a bengala na diagonal, mas eu acho que isso é um risco. Eu utilizo a técnica dos dois toques, que penso ser a mais comum. Quando vou a andar, o toque da bengala antecede o local onde vou posicionar o pé. Ao pousar o pé direito, toco com a bengala do lado esquerdo e vice versa. Isso permite detetar muito mais facilmente os obstáculos, mas nem sempre isso é possível. Já tive alguns acidentes, e um até algo grave, porque a bengala não deteta tudo. Vamos supor que nos aparece um buraco na frente - não temos qualquer hipótese. Por vezes somos avisados, mas quando estamos sozinhos não há qualquer possibilidade de nos proteger. Eu tenho sido um crítico relativamente à colocação dos andaimes, e já participei até em algumas reportagens, porque as leis têm de ser cumpridas e infelizmente não são. Quando se colocam os andaimes tem de se colocar uma rede em seu redor, porque se a pessoa cega for a circular e os andaimes estiverem sobre o passeio, a bengala toca na rede e não há o risco de ir contra eles. Não tendo essa rede, a bengala passa por baixo do andaime e a pessoa não tem possibilidade de o identificar, vai contra ele. Foi o que me aconteceu a mim. O mesmo relativamente aos veículos pesados em cima do passeio, porque acontece o mesmo. A bengala passa por baixo e não existe hipótese de defesa. Também posso acrescentar - sei que agora se faz com mais relevância, tendo em conta que infelizmente se tem pouco civismo em pleno século XXI - para evi-

tar a colocação dos veículos em cima do passeio, utilizam-se aqueles mecos. Por um lado, é bom. Pelo outro, para as pessoas cegas é um risco.

AM: Pondera ter cão guia?
C: Sim. Aliás, em 2017 eu abri processo para adquirir um cão guia. Fui a Mortágua, fiz os testes e foi aprovada a atribuição de um cão guia. No entanto, tive de fazer uma operação à coluna e não correu muito bem, de modo que, tendo de fazer outra, a equipa médica não me aconselhou a prosseguir com o processo naquele momento. O cão tem um sentido de orientação fantástico, são altamente treinados, mas também têm os seus picos, e o receio da equipa médica era que bastava um movimento mais brusco do cão para eu me poder lesionar. Por esse motivo, tive de cancelar o processo e o cão foi atribuído a outra pessoa.
Neste momento, tendo em consideração o meu estado de saúde, não vou requisitar um cão guia até nova avaliação da equipa médica. No entanto, gostava de o fazer no futuro. Sente-se mais segurança a todos os níveis.
Pela experiência que eu tenho com vários colegas que têm cão guia, o feedback é extraordinário. Aliás, eu estive a fazer os tais testes que falei há pouco e eles indicam o cão adequado de acordo com as características da pessoa e as características do cão. Uma vez perguntaram-me como era a velocidade do meu passo - devagar, médio ou ligeiro - e a escolha do cão foi de acordo, também, com a velocidade do seu passo.

AM: Ainda sobre estas questões de movimentação, quando está em espaços que não conhece, o seu modo de se movimentar no espaço altera?
C: É uma boa pergunta. Eu sempre fui uma pessoa muito independente e aventureira. Em qualquer dificuldade, por exemplo, combinar com alguém e ir até ao Porto ou até Lisboa e seguir esse caminho, eu faço-o. E é óbvio que, não sabendo onde são os locais ou o que tenho de fazer, tenho de perguntar, mesmo a nível de transportes públicos.
Para lhe dar outro exemplo - em 1998 eu fui estudar para Lisboa, para Chelas, tirar um curso de informática. Eu não conhecia nada nem ninguém em Lisboa. Estava hospedado no Jardim da Estrela, mas ia, todos os dias, por volta das 6h da manhã, para Chelas de autocarro. Ia com dois colegas que já conheciam o caminho. Mesmo não conhecendo os espaços, eu caminho com muita calma, muita serenidade, tentando perceber o que vai surgindo, qual o lado para o qual tenho de virar. Vou estando atento ao piso, cujas mudanças também me dão dicas na orientação.

AM: Sente que faria sentido, nas habitações, nós assinalarmos, enquanto arquitetos, alguns elementos como degraus ou puxadores? Ou pensa que não fará sentido por ser a própria casa?
C: Penso que é uma combinação dos dois. Poderá haver algum ajuste de algumas habitações, como, por exemplo, a orientação para a qual abrem as portas. A nível de degraus tem a ver com a estrutura

do edifício. Por exemplo, na casa onde estou agora temporariamente, no cimo das escadas existe uma curva em que os degraus encurtam e é muito perigoso. Poderia ser diferente. Mas, tirando estas questões que poderiam ser melhoradas, uma pessoa habitua-se. O edifício ser de um forma ou outra vai causar sempre obstáculos, nunca será exatamente à medida da pessoa cega, mas, com o tempo, as pessoas cegas têm perfeitamente de ir conhecendo o espaço e adaptar-se às condições. Atualmente os edifícios também já têm outro tipo de requisitos que os antigos não têm, e que já melhoram a mobilidade para todos. Se ainda se pode fazer melhor? Provavelmente sim, acho que sim.
Passa muito por sensibilização. E a sensibilização é importante, não só por estes casos, mas por outros da sociedade com que me debato todos os dias. E sei que a nível nacional há muita gente com esse pensamento e que batalham para que isso aconteça, mas não é um processo fácil.

AM: A noção de conforto surge em consequência de que características de um local? Existe algum tipo de material de que goste mais?
C: Penso que me habituei desde muito cedo àquilo que é a realidade, por isso nunca fui exigente relativamente ao modo como o espaço tinha de ser para me sentir bem. Sinto-me à vontade, independentemente do local, do espaço, da movimentação. Sou calmo e lido muito bem com as situações.

AM: Tem por hábito emitir sons para descodificar os espaços, ou serve-se apenas dos sons da envolvente?
C: Apenas dos sons da envolvente.

AM: E a ausência absoluta de som interfere no seu sentido de orientação?
C: Não. Não me incomoda.

AM: Sente que estes estímulos auditivos também podem, por vezes, ser desorientadores?
C: Depende daquilo que se faz, do nosso dia a dia. No trabalho eu uso computador com sistema de voz e uso auricular, mas muitas vezes sou obrigado a pedir que façam menos barulho para me orientar naquilo que estou a fazer. Trabalho no centro de saúde e há sempre movimentação de muita gente, de modo que usar o auricular me ajuda muito a orientar no que quero fazer e não perturba as pessoas à minha volta. A nível de espaço, eu gosto bastante de movimento. Gosto de convívio e de barulho.

AM: Sente que associa o som a imagens visuais?
C: Não, não acontece. Eu tenho perfeita noção do que são os objetos, a praia, o sol. Tenho essas imagens, e até me lembro de locais em que passei antes de cegar. Lembro-me muito bem dos rostos dos meus irmãos. Mas se me perguntarem como é a minha esposa ou a minha filha, só consigo descrever o rosto delas pelo tato. Ou pelo que me dizem, claro. A nível dos objetos, hoje em dia acho fáceis de detetar, não tenho dificuldade,

por exemplo, um relógio. Mas quando ouço os sons não penso ativamente nas imagens. Acho que penso nessas imagens em casos como quando vou à praia, e fico a imaginar como estão as ondas, mas no dia a dia não me acontece.

AM: Qual a relação que tem com a janela em termos de privacidade e iluminação? A luz solar destaca-se na forma como perceciona o espaço?
C: Eu evito a luz direta. Não gosto da sensação de ter o sol a incidir em mim. Relativamente à privacidade, depende da janela em si. Por norma, prefiro ter os cortinados ou aquelas aqueles vidros que não permitem ver para o interior, mas nunca fui muito pessoa de me preocupar com isso. Sinto-me à vontade.

AM: Teve de fazer adaptações à sua casa devido à sua deficiência visual?
C: Não, absolutamente nada. Antes pelo contrário, mantém-se tudo como estava. Claro que fui fazendo alterações, nomeadamente na substituição de algumas janelas, para colocar vidro duplo, mas não se relacionam com a deficiência visual. No interior nunca necessitei de fazer nenhuma alteração.

AM: Cria mapas mentais de orientação?
C: Não.

AM: Se tivesse de ir daqui para a sua casa, é passo a passo ou cria um trajeto antes?
C: Já conheço, já estou habituado, é passo a passo. Costumo optar sempre pelo mesmo caminho, já conheço o percurso e vou seguindo. Não me preocupo em fazer o mapa, saber o que tenho de fazer a seguir, o movimento acontece de forma espontânea.

AM: Seria capaz de descrever a sua casa de modo a ser desenhada uma planta do espaço?
C: Penso que sim.

AM: Tem memórias visuais que o ajudam na orientação?
C: Não.
AM: Sente que as memórias visuais que possui se estão a desvanecer?
C: Penso que não.

AM: O modo como cria novas memórias é substancialmente diferente do que acontecia quando tinha visão?
C: Não consigo explicar muito bem. Aquilo que criamos na nossa memória é o que vai acontecendo no dia a dia e aquilo que nos rodeia. Cria-se uma memória boa, mas uma memória escura. No meu caso, após cegueira, é uma memória escura. Está maioritariamente associada aos estímulos dos outros sentidos.

AM: Qual é a divisão da casa onde costuma passar mais tempo e porquê?
C: Sala, porque gosto muito de ouvir música, de ouvir televisão e de conversar com a família.

AM: Qual é, para si, a definição de algo belo?

C: Se falarmos de pessoas, é óbvio que para mim a beleza interior é o mais importante. Muitas vezes questiono: o que adianta ser bonito por fora e no interior não ter beleza nenhuma? Penso que a beleza é a humildade, a sinceridade, o amor ao próximo, o respeito, entre outros valores. A beleza interior pode valorizar-nos muito mais que aquilo que é o nosso exterior. Costumo dizer que o exterior, muitas vezes, não reflete o que é o interior.

AM: O que considera ser a beleza na arquitetura?

C: Sinceramente, nunca pensei nisso. Em casa gosto de estar na sala, como já disse, mas a nível de beleza não me preocupo. Não penso nisso. E a casa está organizada e mobilada ao gosto da minha esposa, portanto nunca me preocupei com isso, sei apenas as características que me vão dando. Não vendo, não consigo criar uma imagem de como é o espaço exatamente. E pelo lado exterior de um edifício, não consigo saber como é. Posso saber que é alto, saber que tem grandes vitrines, mas a beleza em si, sinceramente, acho que para mim não se destaca.

AM: Se pudesse desenhar, agora, a sua casa de sonho, o que não poderia faltar?

C: Boa pergunta. Muitas vezes falo disso com a minha filha. Existem duas coisas que, se tivesse a minha casa de sonho, não poderiam faltar. Uma delas era a piscina, e outra delas era um estúdio musical, possivelmente até eu próprio criar uma rádio online. Sou um amante da música e da comunicação social. Estas seriam duas valências que introduza numa habitação para mim, se possível. Quem sabe, um dia.

AM: Qual sente que deveria ser uma forma de sensibilizar as pessoas que veem para a deficiência visual?

C: Eu acho que o trabalho que ainda se deve fazer com mais prontidão está relacionado com questões de descriminação. As pessoas cegas, hoje em dia, ainda não vítimas de descriminação, e essa é uma das coisas que, de facto, não tolero. Embora eu ache que algumas vezes é dito sem intenção de descriminar, eu não me contenho. Tenho de ser muito frontal, de forma educada, claro, mas muitas vezes chamo a atenção de uma forma fria para as pessoas comecem a ter mais disponibilidade e sensibilidade perante a pessoa com deficiência visual. A pessoa cega ainda é um pouco tratada como um objeto, porque se acha que tem de se fazer tudo, acha-se que a pessoa cega não é capaz de cozinhar, não é capaz de se vestir, de passar a ferro, lavar a loiça, e podia continuar a lista. E isto não é verdade. Eu, felizmente, não tenho qualquer tipo de dificuldade em fazer nenhuma destas tarefas.

AM: Por esse motivo é que eu gostava, também, que este meu trabalho culminasse com uma atividade de sensibilização com os meus colegas de arquitetura.

C: Vocês são o futuro. Podem perfeitamente colaborar no sentido da integração. Quantos mais o fizerem, melhor. Não é fácil, mas também não é impossível.

09 EXÉRCIA

Exércia, 25 anos. Entrevista realizada virtualmente no dia 25 de julho de 2022.

AM: Nasceu cega?
E: O meu problema foi adquirido, mas foi no meu primeiro mês de vida. Devido à doença de Glaucoma nunca vi. Fui diagnosticada com Glaucoma adquirido.

AM: Consegue percepcionar a luz ou vultos?
E: Sim. Consigo percepcionar luz, vultos e cores. Apenas isso.

AM: De que forma percepciona e compreende as características de um espaço? (Distâncias, escalas, limites, cheios e vazios)
E: Eu não consigo ter muita consciência das características que exemplificou. Não consigo ter controle sobre elas, a não ser que me aproxime e tateie o local.

AM: Mas sente que seria capaz de entrar num espaço novo e descrever algumas das suas caraterísticas, depois desse reconhecimento?
E: Depende de alguns fatores. Por exemplo, da luminosidade do local onde me encontre.

AM: Então as suas maiores referências partem do estímulo da pouca perceção visual que ainda tem?
E: Sim. Tenho entre 5% e 10% de visão. Relativamente a outros estímulos, aquilo a que mais recorro é o tato.

AM: Pode descrever o espaço onde se encontra?
E: Estou em frente a um armário que é preto e alto. Estou situada num quarto. Não tenho noção e não consigo fazer uma descrição em metros, mas o espaço é pequeno. Não sei mais o que dizer para o descrever. É um espaço quadrado.

AM: E como são as paredes?
E: São normais, são de cimento.

AM: Tem janelas? Quando incide a luz?
E: Sim, tem duas. Durante a manhã, a luz entra pela janela à minha frente e, durante a tarde, pela janela que está ao meu lado direito.

AM: Sente que os estímulos que referiu também podem ser desorientadores?
E: Por vezes sim, confundem-me. Mas, se tiver alguém que vê, por perto, para me explicar, torna-se mais fácil. Isto em espaços que não conheço. Quando estou em espaços que conheço, já tenho consciência de como tudo se distribui, e até de algumas das áreas dos espaços. No entanto, esta noção é consequente do modo como as pessoas que veem me descrevem o espaço.

AM: Quais as suas técnicas de movimentação?
E: Dentro de casa e em locais que frequento com regularidade não utilizo nenhum auxílio. No entanto, em sítios que não conheço, nos que frequento com

pouca regularidade ou na rua utilizo bengala. A partir do momento em que conheço o espaço, já estou habituada e utilizo as minhas técnicas sem bengala de forma autónoma. Como, por exemplo, colocar a mão em frente ao corpo como proteção ou apoiá-la na parede para me orientar. Sigo até ao local onde pretendo chegar. Numa casa com mais mudanças de direção torna-se mais difícil. Quando não utilizo bengala, utilizo estas técnicas.

AM: E em espaços que não conhece, existe algum método a que recorra para fazer o reconhecimento do espaço?
E: Utilizo a técnica de varrimento. Rasteja-se a ponta da bengala de um lado para o outro. Utilizo este método para pisos lisos, e utilizo a técnica dos dois toques para pisos mais rugosos.

AM: Sente-se confortável a percorrer espaços que não conhece?
E: Sinto-me desconfortável. Como não conheço, sinto-me insegura. No entanto, quando me habituo ao espaço, a situação muda.

AM: Quais considera que são os principais obstáculos para a sua orientação?
E: Na habitação, o primeiro é a insegurança. Uma pessoa, para se orientar, tem de se sentir segura. Depois, algo que também considero importante, tendo pessoas que veem ao meu lado - na minha família sou a única que não vê -, a distração deles é também um risco. Por muito que tentem ajudar, por vezes não pensam em algumas atitudes que têm consequências no modo como me movimento.
Fora de casa acontece-me o mesmo. Por vezes peço ajuda, outros nego ajuda por me sentir capaz de me movimentar sozinha. É bom termos autonomia para nos deslocarmos, e tenho consciência que as pessoas sem deficiência visual não têm muita noção de como os cegos se orientam, mas precisamos da nossa independência. Muitas vezes oferecem ajuda, mas não sabem como agir e acabam por dificultar a movimentação. Por vezes perguntam-me de que modo prefiro que me agarrem, e eu explico que devo ser eu a agarrar a pessoa. É o único modo de nos orientarmos com alguém, porque sentimos o movimento do corpo da pessoa - seja a subir, a descer, a desviar-se de algum elemento do trajeto, nós sentimos tudo.

AM: A noção de conforto surge em consequência de que características de um local?
E: Um espaço confortável é, acima de tudo, um espaço que eu conheça bem. É um espaço onde estou habituada a localizar-me e onde me sinto segura.

AM: Existe algum material que a deixe mais confortável ou é indiferente?
E: Para mim é indiferente.

AM: Sente que a audição contribui como estímulo para a sua deslocação?
E: Na habitação, penso que é irrelevante. Uso a audição para ter a noção do espaço, mas não sinto que seja muito impor-

tante para a minha orientação. É um espaço que eu conheço. No exterior já tem grande importância.
AM: E a ausência absoluta de som interfere no seu sentido de orientação?
ES: Em locais que eu conheço, não. Se for em locais que não conheço, torna-se confuso.

AM: Qual a relação que tem com a janela em termos de privacidade e iluminação?
E: Na casa onde estou não tenho nenhum problema, porque moro num quinto andar e não existe a possibilidade de alguém me ver, por exemplo, a trocar de roupa. De qualquer modo, por segurança, fecho as persianas.

AM: E em termos de iluminação? Sente que a luz solar se destaca no modo como percepciona o espaço?
E: Sim. Tento fazer esse reconhecimento quando entro num espaço. Se estiver num espaço que não tem janelas, sinto-me um pouco desorientada. Não interfere no quanto eu gosto ou não gosto do espaço - por exemplo, a maioria das casas de banho que conheço não têm janela. As pessoas explicam-me como é o espaço e eu tento orientar-me.

AM: Na habitação, quais os principais dispositivos físicos que ajudam na orientação?
E: Eu tenho pontos de referência que me ajudam a compreender onde é o quarto e a casa de banho, por exemplo. Através dos pontos de referência físicos que eu tenho, eu faço um mapa mental. Por exemplo, saio da cozinha e viro à esquerda para encontrar a casa de banho, seguindo a parede.
Depois, conhecendo o sítio já não penso nestas referências nem faço distinções, mas em espaços novos recorro a algumas ajudas extra. No chão coloco umas marcas táteis que me indicam onde é o quarto, por exemplo.

AM: Então considera que faz sentido assinalar taticamente alguns elementos no interior da habitação? Como escadas, puxadores, entre outros.
E: Penso que não é necessário. Pelo menos, para mim não é necessário. Desde que conheça o espaço, o material ou as marcações não me fazem diferença, seja no chão, nas paredes, nos degraus ou nos puxadores.

AM: Agora que conhece bem o espaço, seria capaz de retirar as marcas táteis que tem à entrada do seu quarto?
E: Como estou habituada, sim, seria.

AM: Teve de fazer outras adaptações na sua habitação?
E: Não, esta foi a única adaptação que fiz.

AM: Como descreveria os seus mapas mentais de orientação?
E: Vamos supor que eu entro em casa e viro à direita. Se seguir em frente, vou até ao meu quarto. Quando saio do quarto, se seguir sempre em frente, vou ter à cozinha. Depois, na cozinha, viro à esquerda até à sala. [...] Eu vou decorando, mentalmente, o percurso que faço entre as divisões.

AM: Quando faz essa descrição, quais são os estímulos que estão associados à deslocação? Por exemplo, conta o número de passos, segue a parede com a mão, como o faz?
E: Sigo a parede, mas esqueci-me de referir um estímulo importante - é um estímulo mental, perceptivo, a memória. Utilizo bastante a memória.

AM: Qual é a divisão da casa onde costuma passar mais tempo e porquê?
E: É o quarto. Tenho a minha privacidade e sinto-me mais à vontade para fazer as coisas que gosto como, por exemplo, ver televisão.

AM: Qual é, para si, a definição de beleza?
E: Para mim, a definição de beleza é estar bem comigo mesma. Não adianta ser uma pessoa fisicamente bonita e não me sentir bem comigo mesma, ter um coração endurecido.

AM: E o que a faz sentir que está num espaço bonito?
E: A limpeza. Um espaço tem de ter uma boa limpeza e tem de estar bem organizado. Isso é, para mim, a beleza fundamental. E tem de estar organizado de modo a que eu me consiga orientar, não devem existir obstáculos. Mas não ligo a decorações ou requintes.

AM: Qual é o seu espaço favorito? Como o descreveria, arquitetonicamente?
E: O quarto. É retangular e é grande. A porta fica atrás de mim, quando entro. O guarda roupa fica do lado direito e, em frente ao guarda roupa, tem outro armário do lado direito. A janela é sempre em frente, na parede oposta à porta, e a luz direta incide durante a tarde.

AM: E qual é o espaço que menos gosta?
E: Gosto de todos.

AM: Se pudesse desenhar, agora, a sua casa de sonho, o que não poderia faltar?
E: O essencial, para mim, em termos de adaptação, teria de incluir boas condições de acessibilidade. Gostaria de ter um aspirador robot e uma casa com inteligência artificial para acender e apagar as luzes, para poder utilizar comandos de voz a partir do meu telemóvel. Gostaria de ter tudo automático.

10 ALIU

Aliu, 27 anos. Entrevista realizada virtualmente no dia 25 de julho de 2022.

AM: Nasceu cego?
A: Não. Eu nasci com visão reduzida apenas num olho, no outro via bem. No entanto, tive um acidente aos quatro anos que desencadeou uma perda de visão gradual até ao estado de cegueira total, que atingi aos dez anos. Eu vivia em África, vim para Portugal em 2005 e estava quase a fazer dez anos. Fui operado e perdi por completo a visão, mas já sabia que ia acontecer. Quando cheguei cá já só via luzes e vultos, e depois perdi o restante.

AM: Tem perceção de luz ou de vultos?
A: Tenho cegueira total. No entanto, como costumo dizer, não vejo luz, mas tenho outras percepções. Além do campo auditivo, utilizo bastante outro sentido que sinto que ainda é pouco explorado, que é uma sensação de sombra, mas não é sombra visual. É um sentido de presença física que surge quando temos um obstáculo próximo, mas não é visual, é uma sensação que, depois, se confirma com a bengala. Costumo dizer que este é o nosso sexto sentido.

AM: Pode falar-me um pouco acerca do seu projeto de fotografia *Do Teu Ombro Vejo o Mundo*?
A: Sempre fui uma pessoa curiosa e dada a desafios e ficava muito triste quando os meus colegas faziam algo que eu não conseguia fazer, como jogar futebol. Por isso, punha-me no meio deles, no campo, e tentava jogar também, mas ficava muito frustrado por não conseguir. Sempre experimentei tirar fotografias, sozinho, com o telemóvel, mas nunca tinha mostrado a ninguém. Mais tarde, dei uma entrevista ao Jornal de Notícias por ser cego e fazer vários desportos e o jornalista que, na altura, realizou essa entrevista pediu para ficar com o meu contacto. Mais tarde desafiou-me a fazermos um projeto juntos, em que eu seria o sujeito e ele o fotógrafo. No entanto, apercebeu-se que eu era uma pessoa curiosa e decidiu dar-me umas câmeras descartáveis para eu fotografar. Sempre que ia de férias, levava as câmeras e fotografava. Para mim, tirar fotografias está relacionada com a parte sonora e espacial, ao invés da parte visual. Presto atenção ao que está à minha volta, o áudio, o que estou a ouvir, o que estou a sentir. Na altura, quando ouvia um barulho diferente, interessante ou desconhecido, pegava na máquina, direcionava e captava. Uma vez fui a um miradouro, na Arrifana, e senti que estava num local alto. Pensei para mim mesmo que a linha do horizonte deveria estar à minha frente, então peguei na câmera e tirei fotografia. Pensei que poderia dar origem a uma fotografia interessante, até porque estava a ouvir o mar ao longe. Quando ele revelou as fotografias, achou o resultado interessante. Nesse momento, mudamos a perspetiva do trabalho. Deixou de ser

um trabalho em que eu era meramente o fotografado e ele o fotógrafo e passou a ser um trabalho de equipa. Foi daqui que nasceu o projeto e foi assim que entrei no mundo da fotografia.

AM: Agora que o projeto já acabou, continua a fotografar?

A: Continuo, sim. Devo receber uma câmera profissional agora no final de agosto e a ideia é ir para locais e tentar captar algo interessante. Penso que, acima de tudo, natureza. Pretendo continuar com o projeto em parceria com o meu colega, que estará sempre a dar-me apoio a editar as fotografias, por exemplo, mas no fundo agora sou eu quem tem de avançar.

AM: Como imagina aquilo que retrata por imagem?

A: Eu tenho algumas memórias visuais que relaciono com o que ouço e imagino o que poderei estar a fotografar. Por exemplo, lembro-me da imagem da praia, e recordo-me da areia, do mar e da linha do horizonte onde toca o céu. Recordo-me da natureza, da floresta, do por do sol. Quando vou fotografar, tento recordar-me desses elementos, dependendo do sítio onde estou. Se estiver na cidade, por exemplo, se estiver em Lisboa em que existem muitos carros, tento adaptar a minha memória a esse ambiente. Quando estou a fotografar tenho consciência que os locais não vão ser iguais às memórias que tenho, até porque as memórias são de quando vivia em África e a realidade é bastante diferente, lá predominava o vazio sonoro e paisagístico e cá estou no meio da cidade.

AM: Sente que o gosto pela fotografia e outras artes lhe trazem uma sensibilidade acrescida para entender o espaço ao seu redor?

A: Eu penso que é o contrário. Penso que a sensibilidade que tenho, que fui adquirindo ao longo do meu crescimento - seja pelas ferramentas que fui adquirindo, pelo contacto com o desporto, nomeadamente futebol, voleibol, vela, judo e karaté, ou pelo confronto com outras circunstâncias -, trouxe-me uma noção do espaço diferente, porque o meu corpo não está tenso. O meu corpo está preparado para o impacto, não existem grandes surpresas, está habituado a interagir. Estou relaxado quando estou nos locais, e isso traz-me outra abertura em termos auditivos e sensoriais. Penso que em consequência, na fotografia, também funciona como uma mais valia.

AM: De que forma perceciona e compreende as características de um espaço? (Distâncias, escalas, limites, cheios e vazios)

A: Eu também sou músico, sou baterista, e o som integra uma parte importante da minha vida. Quando chego a um local que não conheço, tento prestar atenção às condições acústicas do sítio. Tento compreender o eco e faço estalidos com os dedos para utilizar a ecolocalização. Tento captar se o espaço está cheio, que faz menos eco, ou se está vazio, porque faz mais eco. Isto é apenas um exemplo. Não sei explicar como descodifico a altura de um espaço, mas parece que consigo sentir se é alto ou mais baixo. Depois,

tento andar pelo local, acompanhado ou sozinho e verificar se a minha intuição inicial se confirma.

AM: Sente que essas sensações também distinguem materiais?
A: Eu penso que sim. Sinto diferenças se estiver num local revestido a pedra ou num local revestido a madeira, por exemplo, mas aqui ajuda também a sensação térmica. Um local revestido a madeira é mais quente e o som parece mais compacto. Se forem materiais como o metal já considero mais difícil identificar. Penso que madeira e pedra são os que considero mais fáceis de identificar. Se for uma mudança de material no chão também se sente através do tato.

AM: Pode descrever o espaço onde se encontra?
A: Estou no meu quarto. É um espaço quadrado. Estou de costas para a parede onde está a porta, e a porta está mais para a esquerda. Estou sentado numa cama e tenho outra atrás de mim - o meu quarto tem duas camas. Existe um espaço entre as camas que tem uma mesa de cabeceira. Junto a mim, à esquerda, existe uma secretária com um computador. À minha frente, à esquerda, tem uma porta para a marquise, que é comprida e tem janelas viradas para a rua principal. Na marquise existe uma estante de metal com prateleiras onde tenho o calçado e uma mesa. Ainda no quarto, à direita, entre a cama e a parede, tem outra mesa de cabeceira. As paredes do quarto são brancas e o teto não me parece muito alto. Não tem o pé direito como uma igreja, por exemplo, mas é alto. As camas são de madeira. O chão é liso de azulejo, é frio. Relativamente à luz, o quarto tem luz direta mais ou menos a partir do meio dia, que entra pela marquise.
AM: Existe algum espaço do qual tenha passado a gostar mais e um de que tenha deixado de gostar, após ficar cego?
A: Sinceramente, penso que não. Penso que não existe nenhum sítio com o qual tenha sentido isso. No entanto, não gosto de estar em espaços fechados. Por exemplo, não consigo estar muito tempo dentro de bares ou discotecas porque, normalmente, são ambientes muito agressivos pelo preenchimento das pessoas e do som, deixa-me sem referências e perco o sentido de orientação.

AM: Há pouco falou-me da audição e do que referiu como o "sexto sentido" como maiores sentidos de orientação. Pode aprofundar um pouco o assunto?
A: A audição é o principal sentido de orientação no meu quotidiano, porque é a forma que encontro para ter referências do que acontece à minha volta. A audição tornou-me a minha forma de ver, "os meus olhos", porque é o modo como posso interpretar as pessoas, ouvir o que elas me estão a dizer. Quem vê consegue interpretar algumas expressões faciais e a postura corporal, mas para mim isso não existe. Eu guio-me pela voz e pelos sons que as pessoas emitem, até pela própria respiração. Penso que encontro aí o equilíbrio. Se não ouvisse, penso que não seria capaz de me orientar bem, de

ter noção espacial. Quando estou a andar de transportes públicos e saio num local que não conheço bem, oriento-me pelos passos das pessoas ou procuro a saída de modo a tentar perceber de onde vem o som dos carros. Relativamente à outra perceção de que falei há pouco, eu penso que é bastante útil porque em momentos em que estamos mais distraídos acaba por funcionar como um alerta, por sentirmos que está alguém próximo ou algum obstáculo. Em casa esta sensação também me ajuda bastante, porque ando muito rápido e, por vezes, com a distração, não sigo o trajeto exato. Se não tivesse esta sensação, acabaria por bater em objetos muitas vezes. O olfato também é importante para reconhecimento não só dos espaços, como também das pessoas.

AM: Sente que esses estímulos também podem ser desorientadores?
A: Podem. Como disse, por exemplo, no caso da discoteca. Como está a acontecer muita coisa, nós não conseguimos focar nenhuma. Quando quero atravessar a rua e existe muita afluência de transportes, também me sinto desorientado, porque não consigo ouvir os carros. A sensação do sexto sentido pode enganar, também, e pode colocar o corpo em alerta e sob alguma tensão em vão, mas não me deixa desorientado. Penso que o olfato será, destes três, o que engana menos.
AM: E a ausência absoluta de som interfere no seu sentido de orientação?
A: Pode acontecer, especialmente em sítios que não conheço. Se for num local que conheça, não me incomoda, mas se estiver em espaços que não conheço tão bem torna-se complicado, porque eu oriento-me pelo movimento das pessoas e pelo som. Por exemplo, na Estação de Cais do Sodré, o comboio nunca para no mesmo local. Após sair do comboio, tenho de ficar parado a tentar compreender o movimento das pessoas e a tentar encontrar o som da escada rolante para me orientar. Consoante esta sensação auditiva, escolho o trajeto a seguir. Se for numa hora com menos afluência em que está tudo parado, eu fico confuso.

AM: E quais as suas técnicas de orientação?
A: Eu ando sempre de bengala. Quando estou com amigos que veem, se tivermos de andar rápido, coloco-lhes a mão no cotovelo ou no ombro e vou com eles.

AM: Se estiver a fazer reconhecimento de um espaço sozinho, como o faz?
A: Depende. Se for um espaço muito amplo, como um centro comercial, tenho de usar bengala. Se for um edifício como uma casa, um apartamento ou um pavilhão, faço-o sem bengala. Em espaços que conheço bem não gosto de andar com bengala, gosto de andar livremente, até porque isso ajuda a estimular a minha orientação espacial. Então, em edifícios que não conheço bem mas que

têm dimensões mais reduzidas, tento fazer o reconhecimento sem bengala. Vou andando e ouvindo os sons e, se tiver de me guiar pela parede, vou tocando com a mão.

AM: Em casa desloca-se sempre sem bengala?
A: Sim, sempre sem bengala. Não a consigo usar em casa. Mesmo quando vou a casa de um amigo, ando sempre sem bengala.

AM: Dentro da sua casa tem referências que o guiam entre os espaços?
A: Sim, porque nós construímos mapas mentais. Quando chegamos ao espaço e fazemos o reconhecimento, facilmente se cria um mapa dentro de nós. Ao pensar na divisão, identificamos os locais com obstáculos, seja uma escada à direita ou um vaso à esquerda. Se chegar à sala, sei onde estão os sofás, o piano, os candeeiros. Assim que chego a um local, faço o reconhecimento daquilo que pode obstruir a minha passagem. Em casa é o primeiro local onde devemos fazer isso, para depois transpor essa confiança para a rua.

AM: O mapa mental que origina tem imagens ou apenas referências não visuais?
A: Tem imagem no sentido da memória. Ou seja, sei o que é uma porta. Mesmo não a vendo, sabendo que está uma porta naquele local, sei o que é, como é.

AM: E quais considera serem os principais obstáculos de orientação e movimentação?
A: Os obstáculos que mais considero atualmente estão relacionados com os dispositivos móveis, como os carros mal parados, a desorganização numa casa. Mesmo na minha própria casa, questões que regularmente acontecem são, por exemplo, ir contra portas semi abertas ou tropeçar em objetos de limpeza, como baldes ou vassouras. Não são elementos que estão sempre presentes, então complica a mobilidade, podendo, até, criar resistência ao movimento. Impedem a locomoção mais rápida pelo receio.

AM: Teve de fazer alterações à sua casa devido à cegueira?
A: Não. Na minha casa não tive de fazer grandes alterações, mas desde o início que o meu pai colocou o mobiliário de modo que não existissem grandes obstáculos, desloco-me tranquilamente. Atualmente estou a viver em Lisboa, numa residência, porque estou cá a estudar, e é também um sítio apropriado para pessoas com deficiência visual, então não tive de fazer qualquer alteração.

AM: Sente que quando os arquitetos estão a projetar uma casa deveriam assinalar alguns dispositivos físicos? Como, por exemplo, degraus, puxadores...
A: Penso que sim. Sobretudo degraus, entradas e saídas. Penso que seria algo bastante importante. Poderiam ser colocar os relevos perto das escadas, rampas

e elevadores ou na aproximação às portas. Penso que se devia pensar mais na prática de algo que vai ser utilizado pelas pessoas.

AM: Sendo no interior da sua própria casa, considera que faria sentido?
A: Sim. Nós somos humanos e é natural esquecermo-nos de algo. Já me aconteceu bastantes vezes, por exemplo, esquecer-me que a escada acaba naquele local, e acabo por torcer o pé. E temos de pensar, também, que embora a casa seja nossa, nós recebemos pessoas, amigos, e mesmo que nós tenhamos uma boa orientação, devemos pensar na casa para todos. Um dia a casa é nossa, noutro dia pode já não ser. Hoje estamos habituados ao modo como está a casa, mas amanhã podemos ter qualquer outro problema que nos reduz ainda mais a mobilidade e necessitar desses elementos. Poderiam ser pensados logo à partida.

AM: Qual a relação que tem com a janela em termos de privacidade e iluminação? A luz solar destaca-se na forma como perceciona o espaço?
A: No modo como perceciono o espaço, penso que não, dado que não tenho qualquer perceção luminosa. No entanto, se sentir o calor, isso também funciona como modo de orientação. Em termos de privacidade, não sei ao certo. Eu sou uma pessoa que gosta de estar perto da janela, durmo com as persianas abertas e gosto de abrir a janela e ouvir o mar ao longe. Penso que não me faz confusão nenhuma.

AM: E a noção de conforto surge em consequência de que características de um local?
A: Depende do local. Na habitação, tem de ser um local amplo. Corredores um pouco largos. No chão, se não existir alcatifa, é bom que, pelo menos, seja liso. Gosto de andar descalço em casa. Em termos de decoração, é bom se não tiver muitos vasos, porque podem ser um obstáculo. O mais importante é ser um espaço largo. Normalmente, as pessoas têm um espaço pequeno e ainda o enchem de coisas. Eu gosto de espaços arrumados. Gosto que esteja tudo no seu local e que haja espaço, até porque é o modo de me sentir livre. Não gosto da sensação de ter algo muito próximo de mim.

AM: Seria capaz de descrever a sua casa de modo a ser desenhada uma planta do espaço?
A: Se pensar muito, sim.

AM: Sente que as memórias visuais que possui se estão a desvanecer?
A: Talvez. Começa a haver a mistura entre a imaginação e a memória passada. Provavelmente as imagens não são bem como eu imagino. Acredito que não se perca tudo, mas as imagens tornam-se uma compilação da memória e do imaginário.

AM: O modo como cria novas memórias é substancialmente diferente do que acontecia quando tinha visão?

A: É diferente, sim. Novas memórias são, sobretudo, memórias sensitivas e auditivas. Posso construir uma possível imagem, mas nunca vai corresponder exatamente à realidade. Se corresponder, é por coincidência. Atualmente tenho memórias que não são exatamente visuais.

AM: Sente que associa o som a imagens visuais?
A: Tento, pelo menos. Mas inconscientemente não o faço.

AM: Qual é a divisão da casa onde costuma passar mais tempo e porquê?
A: Por norma, na varanda. Gosto muito de estar sentado na cadeira, olhar para fora e ouvir os sons da rua. Gosto de estar lá a escrever, a ouvir música.

AM: E qual é o seu espaço favorito?
A: Penso que é o meu quarto.

AM: Qual é, para si, a definição de algo belo?
A: Algo belo é aquilo que nós podemos sentir. É algo que vem de dentro, aquilo que podemos interiorizar e, depois, exteriorizar. Para mim, o belo é um conceito que vem do interior. No exterior, associo o belo à natureza. Tudo que está na natureza é belo. Tudo que eu posso ouvir é belo.

AM: O que considera ser a beleza na arquitetura?
A: A beleza na arquitetura seria a junção entre o físico e a perceção espacial. Considero belo, por exemplo, uma casa grande com um interior pintado a azul - um azul do mar. Deveria ter janelas não demasiado grandes, quadradas. Poderia ter um teto que não fosse muito alto e ter alcatifas. Era importante ter um jardim a toda a volta de casa, com um pomar. Gosto muito de corredores largos. Por fora, a casa teria de ser toda verde, por causa da natureza e das árvores. Deveria ter rampas e, para mim, o belo acaba por ser aquilo de que eu posso usufruir, onde me posso sentir confortável, isso é que é o belo.

AM: Se pudesse desenhar, agora, a sua casa de sonho, o que não poderia faltar?
A: Não podia faltar um pomar, não podia faltar o jardim, as janelas e a alcatifa. Sobretudo, não podia faltar conforto.

11 LEONARDO

Leonardo, 63 anos. Entrevista realizada virtualmente no dia 26 de julho de 2022.

AM: Nasceu cego?
L: Não, perdi a visão aos 14 anos de idade, devido à doença Eales.

AM: Consegue percepcionar a luz? Ou vultos?
L: Tenho cegueira total, mas houve um período entre os 14 e os 16 anos que ainda via alguma coisa. A cegueira total foi a partir dos 16 anos, perdi a visão rapidamente. Atualmente, a percepção que eu tenho da luz é quando incide no corpo o calor da luz.

AM: De que forma perceciona e compreende as características de um espaço? (Distâncias, escalas, limites, cheios e vazios)
L: Pelo eco, e pela forma como os sons me chegam. Ou seja, se um espaço for grande e muito vazio, o eco é maior. Se o espaço estiver ocupado com móveis cria uma perceção do espaço diferente do que quando o espaço está vazio. E se for um espaço relativamente pequeno ou médio, se estiver com muita gente, fica-se com a sensação de um espaço maior pelo barulho das pessoas, pelo movimento, e de onde vêm os sons. Se estiver num espaço vazio muito grande, pode ouvir-se a porta aberta ou uma janela. Tem-se a perceção da distância a que estão de nós próprios, se estão relativamente perto ou mais distantes, pelos sons que entram. Se um espaço tiver só uma janela, por aquela janela vem mais barulho se estiver aberta. Se não estiver aberta, pode-se ter a perceção luminosa que se sente. Tem-se aquela perceção da luz no corpo que as pessoas no geral sentem, de calor e intensidade.

AM: Pode descrever o espaço onde se encontra?
L: É um escritório, mas um espaço relativamente pequeno. Portanto, À minha frente tem a secretária, atrás um armário e duas cadeiras. Portanto, terá cerca de 5 metros quadrados.

AM: E tem janelas?
L: Tem. Tem uma janela à minha direita, que tem persianas. Se eu abrir a persiana sinto mais luz a incidir no meu corpo. Estou aqui sentado e, se abrir a persiana, o calor vai-me incidir no braço direito. Se for incomodativo tenho de ir fechar a persiana que foi o que aconteceu quase agora, porque a estas horas da manhã o sol incide aqui.

AM: E durante a tarde já pode estar mesmo que esteja com a persiana aberta.
L: Exatamente, durante a parte da tarde o sol já não incide aqui, mas sim noutras partes da casa.

AM: Existe algum espaço do qual tenha passado a gostar mais e um de que tenha deixado de gostar, após ficar cego?
L: Não, adaptei-me sempre a todos os

espaços, até porque conheci espaços diferentes e tentava perceber como é que os espaços existem. Quando vou pela primeira vez a um espaço tento perceber de imediato o tipo de espaço que é. Por exemplo, analisando o piso ou o tipo de escadas, as pessoas acabam por perceber o tipo de imóvel que está diante de nós. Por exemplo: uma vez entrei no museu dos Biscaínhos, em Braga. Na entrada havia umas escadas em pedra, cuja pedra não era lisa. Depois, a diretora do museu esclareceu-me que as pedras não eram lisas porque estava num museu com mais de 200 anos e, com o passar dos anos e a passagem das pessoas, a pedra ia-se deteriorando. Com o tempo, vai-se desgastando.

AM: Portanto, sente o material e sente também o tempo a passar no material.
L: Exatamente. Por exemplo, distingue-se muito bem se é tapete ou alcatifa. Se tem aqueles tapetes por cima do chão da tijoleira, ou madeira, ou se são embutidos. Ou seja, existe um espaço onde eles encaixam. E depois, se o espaço estiver pouco preenchido por móveis, transmite uma sensação de vazio. Se estiver cheio, transmite uma sensação de preenchido. Se estiver vazio, o próprio som é diferente. Nós, as pessoas cegas, não gostamos dos espaços completamente despidos, porque temos mais dificuldade no som. Espalha-se mais, e embora a gente ouça bem, não estamos a ver a cara da pessoa, a boca da pessoa, e temos um pouco de dificuldade na perceção. Se o espaço estiver muito vazio, parece que o som desaparece, não é tão límpido. Nós não gostamos muito de espaços muito vazios, gostamos mais de espaços preenchidos.

AM: Está a falar muito da audição. É esse o seu maior estímulo de orientação?
L: Exatamente, é muito importante. Eu vou-lhe dar um exemplo. Se eu entrar num museu ou um espaço público, a gente acaba por perceber se tem janelas ou portas abertas, ou porque tem luminosidade ou porque vem som dali. Por exemplo, há certos edifícios que se as portas ou janelas estiverem abertas ouve-se o ruídos dos carros, e isso é um indicativo que está uma rua próxima, que há ali ruído, que a porta está ali. Vamos imaginar que entramos num museu, e depois já não sabemos como sair. Se ouvir o barulho de carros a passar na rua, sigo o ruído para poder encontrar o exterior. À partida, para o som chegar a mim, deveria existir uma porta de saída ou uma janela.

AM: E sente que esses estímulos por vezes também podem ser desorientadores?
L: Ah, pode pode, porque é assim, tudo depende da forma que uma pessoa conhece o espaço, porque as vezes pode pensar que está dum lado duma janela mas está no outro. Ou seja, a gente aí tem de ter sempre aquela percepção se o ruído se apresentou do lado direito ou esquerdo. Nós usamos sempre o nosso corpo como posicionamento face aos pontos de referências e orientações. Agora, se estiver duas janelas abertas

uma de cada lado com o mesmo ruído pode dificultar a orientação, a menos que a pessoa decida logo, eu vou em frente e vou-me orientar ou pelo ruído da direita ou pelo ruído da esquerda. E, por exemplo, essas situações que falo acontecem muitas vezes nos comboios ou no metro, porque há locais que a saída é so por um lado e ha locais onde é pelos dois. E para quem não vê nada tem de estar muito atento se as pessoas vão por um sentido ou pelos dois, ou se devia perguntar. Assim como, num museu ou num edifício publico, por exemplo, as vezes há degraus ou portas ou corredores dum lado e do outro, e aí aa vezes a forma como as pessoas indicam tem de se dizer se é para virar à direita ou à esquerda, por exemplo.

AM: Tem por hábito emitir sons para descodificar os espaços, ou serve-se apenas dos sons da envolvente?
L: Não, para qualquer percurso eu vou precisar duma informação prévia para saber mais ou menos onde o local se localiza.

AM: E a ausência absoluta de som interfere no seu sentido de orientação?
L: Ora bem, o silêncio pode ajudar, tudo depende. Existem silêncios que ajudam e silêncios que não ajudam. Existem silêncios em que basta um pouco de barulho para facilitar a audição de alguns acontecimentos. Agora, o silêncio total num edifício grande não é bom conselheiro. Num espaço vazio existe a ideia do horror ao desconhecido. Por exemplo, umas coisas que as pessoas cegas em regra geral não gostam: Há pessoas que dizem assim, essas ruas se fosse tudo liso e sem degraus era melhor para as pessoas circularem. Não é, nós não gostamos de tudo liso ao contrário do que as pessoas pensam, porque os degraus, as transversais, servem-nos de pontos de referências, enquanto que o passeio liso não tem pontos de referência, assim como nos edifícios lisos sem nada também não é a melhor coisa. Vamos imaginar um edifico grande e longo, é importante ter ali a meio qualquer coisa, seja uma coluna grande ou uma peça de decoração ou uma janela ou uma porta que sirva de orientação. Isso é muito importante porque um espaço muito vazio muito igual não nos ajuda com os pontos de referência.

AM: E por exemplo, se for a uma biblioteca em que regra geral está muito silencio sente-se confortável?
L: Aí sinto porque mesmo no silêncio há sempre algum ruído, ouve-se portas, pessoas a mover-se, isto ou aquilo. É sempre fácil de me orientar numa biblioteca por que ouve-se sempre algum ruído.

AM: Sente que associa o som a imagens visuais?
L: Ora bem, regra geral não. Só se for qualquer coisa que eu conheci em tempos. Sons de ambulâncias, motorizadas, carros, sinos por exemplo, campainhas de porta, bombos.

AM: Qual a relação que tem com a janela em termos de privacidade e iluminação?
L: A janela é assim, nos temos de saber de janela aberta o que é que é visível de fora para dentro para nos nos sentirmos confortáveis. Por exemplo, se for na casa onde mora e não tiver informação inicial, tem de perguntar a alguém "se for esta janela o que é que se vê para dentro", e se quiser mais privacidade procura-se tirar a luz para quem vê de fora. Portanto, à partida as janelas mantêm a privacidade, mas a pessoa tem de ter cuidado se de facto fort visível para o exterior por as condições para dar mais privacidade com persianas ou os *blackouts* que tapam a luz, não é?

AM: Há pouco estava-me a dizer que a forma como a luz solar incide no corpo também interfere na forma como perceciona o espaço.
L: Exatamente, dá-me a perceção da janela se é ampla ou mais pequena e da intensidade da luz que ali cai.

AM: Pode esclarecer quais as suas técnicas de movimentação?
L: Eu uso bengala, portanto, para andar na rua é a técnica dos dois toques, do tocar primeiro antes do pé que vai para a frente. Nos interiores é sempre o braço esquerdo em meia lua colocado à frente do peito. Porque se eu em casa for contra uma cadeira a mão serve de amortecedor, ou seja, bate com a mão ou o braço e não bate logo com o corpo, porque se for o corpo pode abalroar a cadeira ou a mesa, enquanto que se for a mão nessa posição serve de amortecedor.

AM: E nos espaços interiores utiliza sempre essa técnica? Não costuma andar de bengala?
L: Em minha casa não. Se for numa escola ou num museu, sim, uso bengala. Mas em casa, no interior, não.

AM: E quais são os principais obstáculos à sua orientação?
L: Os obstáculos que são mais perigosos para nós são obstáculos ao nível da cabeça. Vamos imaginar uma porta que vem de baixo, mas tem ali uma divisória ou um vidro em cima, temos de baixar a cabeça porque mesmo que usemos a bengala, ela não deteta o que está na cabeça. Se for na rua, aqueles toldos que há para dar sombra ou de gelados, a bengala pode passar por baixo, e bate-se com a cabeça. Outra coisa que pode ser perigosa num casa casa, é haver degraus dentro da própria casa, por há casas que têm degraus entre duas divisões, ou degraus para ir da parte de baixo para a parte de cima dos quartos, e degraus no interior levantam sempre algumas dificuldades.

AM: Considera que, se se assinalassem alguns desses elementos, por exemplo, se houvesse esses degraus no interior mas estivessem assinalados, deixariam de ser um problema?
L: Ora bem, sim. Assinalados do tipo, teria de ser ou um tapeta embutido, ou um material diferente no chão, ou uma espécie duma cancelazinha que não prejudicasse a estética, mais simbólica que outra coisa. E esta segurança dava para pessoas cegas e mesmo até para crianças.

Vamos imaginar, uma casa com as escadas em cima, uma cancelazinha evitava que a pessoa tropeçasse ali no primeiro degrau, porque é sempre mais difícil encontrar o primeiro degrau. Ou então um tapete que também é uma coisa que se usa para dizer que esta perto do degrau.

AM: A noção de conforto surge em consequência de que características?
L: O conforto num edifício é ter algo que nos identifique no chão ou ao lado ou nas portas. Um espaço muito longo sem luz para nós não é assim um espaço muito confortável. Gostamos de espaços médios, não muito longos, e que nos dê alguma informação. Pode ser uma janela, pode ser uma portada, etc. Por exemplo, num corredor muito grande, ter portas pelo caminho, para nós já nos dá alguma informação.

AM: Claro, mas e se for dentro de casa o que é que o faz sentir confortável?
L: Dentro de casa, é assim, regra geral é tudo num piso sem degraus, no caso dos apartamentos. Se for em casas autónomas, se possível, o mais confortável é não ter degraus. Porquê? Vou dar um exemplo, vou por uma rua fora, conheço a rua, vou com a bengala, vou à vontade, caminhando a passo médio. Mas, se eu sei que naquele quarteirão de rua vou ter um degrau a descer já vou com alguma preocupação de encontrar o degrau, a marcha já vai ser mais reduzida, para que o degrau não apareça duma forma distraída. Ora, uma casa, se for uma casa autónoma, se possível não devia ter degraus, ou se os tiver, tem de ter algo que os identifique. E outra coisa, quando for assim espaços, corredores, etc. com degraus, é preciso ter sempre corrimões. Não é que as pessoas não descem sem pôr a mão no corrimão, mas é bom para qualquer pessoa, porque pode as vezes tropeçar em qualquer coisa, ir a cair e é sempre bom ter o corrimão para se agarrar. E se for com a mão ligeiramente à frente, até pode ser só com um dedo, dá aquela perceção do fim das escadas ou fim do patamar que também é útil. E não dá segurança umas escadas que não têm corrimão.

AM: Teve de fazer adaptações à sua casa depois de ficar cego?
L: Não não, coisa nenhuma. Eu tive é de voltar a conhecer os espaços.

AM: Cria mapas mentais de orientação? Como os descreveria?
L: Sem querer, involuntariamente, nós criamos mapas mentais em casa. E interiorizamos mapas mentais do tipo, aproximar-se uma porta, ou numa divisória maior, o tipo de curva que tem de fazer para ir pra porta ou pra janela. E depois, numa casa, uma coisa que as vezes dá indicação também é ter tapetes ou carpetes no chão. Pode ter ou pode não ter, mas a questão dos tapetes as vezes também serve como ponto de referência. E crio muitas referências táteis, sobretudo ao nível do chão, dos pés. Ou então, se as janelas ou portas estiverem abertas, pelo barulho pode dar indicação qual é o quarto que está aberto, embora, por sua

casa, as pessoas acabam por conhecer o quarto em que saem ou que estão.

AM: Seria capaz de descrever a sua casa de modo a ser desenhada uma planta do espaço?
L: Sim, portanto, a minha casa é um bocado enviesada no prédio por causa do sol. Eu tenho um quarto que tem uma janela para a rua principal. Depois, tenho uma porta que dá acesso a um pequeno corredor onde tem uns armários embutidos, depois tem uma porta que isola esse quarto para um corredor onde tem acesso a mais dois quartos. Ou seja, entre a porta do quarto principal e a porta que isola a parte mais íntima da casa tem dois quartos. Depois disso tenho o Hall de entrada, que em frente tem a cozinha, e do lado direito tem uma porta que vai pra sala, e depois da cozinha tenho uma porta que dá acesso à varanda, e se for pela sala, ao fundo tem uma janela que dá acesso à mesma varanda que da cozinha.

AM: Tem memórias visuais que o ajudam na orientação? Se sim, qual o papel dessas memórias na compreensão do espaço?
L: As memórias visuais só ajudam em zonas que eu conheci quando via. Em zonas que eu só conheço depois de não ver não ajuda tanto. Mas em zonas que eu conheci quando via ainda mantenho memórias visuais, e se não houver grandes alterações ainda consigo identificar exatamente o lugar onde estou.

AM: Sente que as memórias visuais que possui se estão a desvanecer?
L: Não, as memórias não. Uma coisa que mudou é a escrita. Eu escrevia manualmente, e com o tempo vou-me esquecendo como é que algumas letras se fazem. Eu agora não escrevo à mão, uso o computador com o Braille, claro que como eu não vejo, com o tempo acabo só por assinar o meu nome e acabo por não me lembrar como algumas letras se faziam. Não é que me faça falta, mas reconheço que com o tempo mudou.

AM: O modo como cria novas memórias é substancialmente diferente do que acontecia quando tinha visão?
L: É, porque agora memorizo com base em pontos de referência que podem ser diversos. Pode ser o tipo de piso, um tapete, uma carpete. Na rua pode ser um poste encostado à parede, ou um caixote do lixo, por exemplo. A forma como ando numa rua ou num espaço que não conheço implica procurar identificar pontos de referência, o que é completamente diferente do que acontecia quando via. Assim como quando vou num transporte publico: se for um transporte que vou frequentar com alguma frequência, eu tenho que memorizar uma curva fechada para a direita, ou uma subida significativa para a esquerda, ou passar por baixo de um túnel que é mais sombrio e tem um ruído diferente dos motores. Não precisava destes pontos de referência quando via. Na altura as referências eram as árvores, os prédios, as casas, as lojas comercias. Agora já não me baseio nesse tipo de elementos.

AM: Qual é a divisão da casa onde costuma passar mais tempo e porquê?
L: Ora bem, é no escritório, por uma questão de trabalho. É onde tenho o computador, onde tenho o computador, onde tenho internet, onde tenho tudo, ficheiros para reencaminhar, a impressora braille, o scanner, entre outros. E porque o meu hobby é ler, é escrever, é ver o correio eletrónico, fazer pesquisas.

AM: Diria que, então, esse é o seu espaço favorito?
L: É, sem dúvida. É este o meu espaço favorito e, depois, o quarto, para dormir.

AM: Qual é, para si, a definição de algo belo?
L: É assim, em termos de beleza, eu gosto muito de tocar em peças, assim peças de roupa, de vidro, de cerâmica, de madeira. E para mim uma coisa bela é uma coisa que se toca e é leve, lisinha e agradável ao toque. Há coisas que são mesmo agradáveis ao toque, são levezinhas, com aspeto liso, etc. É por aí que eu avalio, é pelo toque que vamos explorando, ao nível da perfeição da lisura, e também para ter uma percepção da arte e da qualidade do produto, através do tato.

AM: E o que considera ser a beleza na arquitetura?
L: Na arquitetura nem sempre é fácil de tocar num edifício muito grande, por isso uma réplica pode ser uma ótima ajuda. Uma réplica dum edifico grande, para a pessoa cega que nunca viu, ou para quem vê mas nunca conheceu, pode ser uma miniaturas ou então a descrição que nos dão. Mas para quem não vê é sempre tentar tocar com as mãos ou nas portas ou nas paredes, e isso acaba por nos dar alguma sensação, por exemplo, aquelas portas dos edifícios robustos, dá-nos a perceção de que é um material bom, robusto, sólido, resistente.

AM: E acha a sua casa bonita? Porquê?
L: Eu acho, porque é uma casa que em termos de espaço não tem nenhum constrangimento. É um T4, e tem bons espaços. Claro que não tem o espaço que eu desejaria ter, atendendo à cidade, é um espaço que quer os quartos, quer a sala, quer a varanda, tem o espaço essencial. Ou seja, não é demasiado grande nem demasiado pequeno. Dá perfeitamente para circular nele sem constrangimentos nem receios. Porque há espaços que são constrangedores. Eu já estive em apartamentos em que nos quartos se tem de entrar de lado por causa da cabeceira da cama. A minha casa não, felizmente nesse aspeto tem uma área boa.

AM: Se pudesse desenhar, agora, a sua casa de sonho, o que não poderia faltar?
L: O escritório, um bom espaço para ter os computadores e os equipamentos que eu preciso bem montados e com tudo à mão. E ter uma varanda. Uma varanda claro que se fosse possível em toda a volta da casa, mas claro que nem sempre isso é possível. Mas uma varanda era fundamental. Porque uma pessoa que vê pode estar dentro de casa e olhar para a janela, ver o tempo que está lá fora. Para

quem não vê é diferente. Se eu quiser tomar o pulso ao dia que está hoje, tenho de ir à varada e sentir que em cima da minha cabeça não tenho nada se não o céu. É assim que percebo a temperatura e a luminosidade. Para quem não vê é muito importante sentir toda a natureza a incidir no seu corpo, ter esta sensação de liberdade. Por exemplo, eu já fui a alguns jogos em estádios de futebol e gostei. Porquê? Devido àquela sensação de estar num espaço muito amplo e de não ter nada por cima, aquela sensação de liberdade de sentir o vento por todos os lados.

AM: Obrigada, Leonardo. Já coloquei todas as questões que tinha. Tem alguma sugestão para mim? Algo que devesse ter perguntado e não perguntei?
L: Não. Como é arquiteta, aquilo que as pessoas normalmente me falam sobre a questão de acessibilidade nos edifícios é que, no início, não custa muito, e depois adaptar nem sempre é tão fácil. Hoje em dia, por exemplo, é sempre bom ter no acesso aos elevadores uma rampa. Não é por causa dos cegos, é mais por causa das pessoas idosas, de cadeira de rodas, que têm de ir ao hospital, pessoas com carrinhos de compras ou carrinhos de bebé. Por exemplo, aqui no meu prédio, o acesso da rua à porta de entrada, para subir para o elevador tem três degraus. A mim não me incomoda, mas houve aqui uma senhora doente no prédio que tinha de ir de cadeira de rodas e já tinha essa dificuldade. Claro que depois na reunião de condomínio pôs-se a hipótese de tornar um dos lados das escadas em rampa, mas depois quem mora no rés do chão desse lado não quer a rampa, quer as escadas. Se fosse no início já ninguém reclamava, se for à posteriori já é sempre mais difícil. É um pequeno pormenor mas faz toda a diferença. Para mim agora não faz diferença nenhuma, mas para uma pessoa de cadeira de rodas faz. E, no entanto, na rua tem uma rampa do passeio da rua para entrar na porta de entrada, mas depois da porta de entrada a pessoa tem de ir para o elevador, e para lá chegar tem três degraus. E o que se discute é que, às vezes, no desenho de um prédio pode não custar nada e as pessoas aceitam logo se estiver de origem. Depois adaptar é sempre preciso mexer, e há sempre alguém que não está de acordo por isto ou por aquilo. Eu percebo que claro que às vezes isto não é bem assim, mas no início não custa nada, e depois adaptar é que traz estas dificuldades.

12 MARTA

Marta, 17 anos. Entrevista realizada virtualmente no dia 1 de agosto de 2022.

AM: Nasceste cega?
M: Sim.

AM: Consegues percecionar a luz? Ou vultos?
M: Eu tenho perceção luminosa. Isto significa que consigo distinguir entre dia e noite e, num espaço interior, consigo compreender se a luz está acesa ou apagada.

AM: De que forma percecionas e compreendes as características de um espaço? (Distâncias, escalas, limites, cheios e vazios)
M: Essa perceção está relacionada, por exemplo, com a acústica. Se um espaço estiver repleto de pessoas, eu consigo sentir. Com o andar, também me vou apercebendo, gradualmente, da dimensão do sítio onde estou, tanto pelo tato como pelo som dos meus passos. Normalmente, se o espaço for maior, o som soa de forma diferente.

AM: Podes descrever o espaço onde estás?
M: Neste momento, estou numa sala relativamente grande. Eu tenho consciência que é uma sala espaçosa, que tem uma mesa e que de um dos lados tem sofás. Sei, também, que atrás de mim está um móvel. É uma sala que eu conheço bem.

AM: E se eu te pedisse para me fazeres uma descrição como se eu fosse desenhar o espaço, o que dirias?
M: É uma sala retangular. Tem uma janela e duas portas. Do lado direito relativamente à porta principal tem dois sofás em forma de meia lua. A outra porta está na mesma parede, mas no lado oposto da sala, junto à janela. A mesa está, também, ao lado direito relativamente à porta principal, mas do lado esquerdo relativamente ao sofá. Tem seis cadeiras. O móvel atrás de mim está do lado direito imediatamente a seguir à porta principal.

AM: Consideras que é um espaço alto ou baixo?
M: É um espaço relativamente alto.

AM: Quais os maiores estímulos para a orientação no espaço?
M: Neste momento não estou na minha casa, mas é como se fosse, porque é a casa do meu avô. Existem alguns elementos que temos em atenção nos espaços que eu frequento. Agora já não acontece tanto, mas quando eu era mais nova acontecia bastante. Por exemplo, tentávamos não ter demasiada mobília numa divisão, tentando manter sempre um espaço livro em que eu me conseguisse movimentar sem obstáculos. Os meus pais tinham especial cuidado com as mesas de centro mais baixas, que normalmente existem nas salas de estar, e com móveis mais baixos, de um modo geral. Tentávamos ter tudo do modo mais simples possível, da forma mais organizada.

AM: Embora frequentes esse espaço há muito tempo, como sabes qual o trajeto que tens de seguir?
M: Eu tenho os espaços decorados. Por regra, uma pessoa cega não utiliza bengala na sua casa ou em espaços que conhece, mas se for à casa de alguém que não conheço ou onde não me sinto muito à vontade, tenho tendência para usar a bengala. Tento manter-me perto de paredes ou outras referências físicas que eu identifique no espaço.

AM: E se estiveres num espaço público?
M: Nesses espaços, por regra, temos de fazer um reconhecimento prévio com alguém que veja. No entanto, se tiver mesmo de ir sozinha - o que me acontece muitas vezes porque tenho de viajar sozinha devido às competições -, sou confrontada com locais em que é difícil orientar-me. Por exemplo, é muito difícil circular em aeroportos, mas costumo conseguir distinguir alguns pontos de referência, que podem ser sonoros. Tenho de estar muito atenta ao que as pessoas em meu redor estão a fazer, e também mantenho muita atenção aos cheiros. Assim, consigo perceber se estou a passar por um restaurante, por uma loja de perfumes, ou outras referências que tenha. Tenho de estar atenta a tudo.

AM: Sentes que esses estímulos também podem ser desorientadores?
M: Sim, por vezes sinto que me enganam, pode acontecer. No entanto, atualmente, eu nunca ando na rua sem o telemóvel, e utilizo sempre, pelo menos, duas aplicações para me orientar. Uma delas chama-se Lazarillo e penso que poderá ser interessante para explorares. O que a aplicação faz é descrever com bastante precisão o que me circunda na rua. Por exemplo, "farmácia: 30 passos à direita". Nunca é muito certo, mas ajuda bastante. Penso que quem utiliza mais este género de aplicações é quem anda em sítios desconhecidos, como é o meu caso. Ao mesmo tempo utilizo o Google Maps, porque a aplicação anterior não me permite colocar um destino final. É a melhor opção para mim porque, por um lado, sei que vou ter ao sítio e, por outro, sei também por onde estou a passar.

AM: Essas aplicações fazem com que prestes um pouco menos de atenção ao que te rodeia?
M: Talvez. No entanto, eu nunca utilizo os dois fones, porque isso bloqueia-me outro sentido, então acabo por ter uma perceção mais ou menos geral do que me rodeia. Não vou tão atenta, claro, especialmente ao movimento das outras pessoas, o que seria fundamental caso não utilizasse as aplicações.

AM: Há pouco referiste que te guias, por vezes, pelo som dos teus passos quando estás a percorrer um espaço. Também tens por hábito emitir sons para descodificar os espaços, ou serves-te apenas dos sons da envolvente?
M: Não. Sei que existem pessoas que o fazem, mas eu não. Sinto que é um pouco estranho. Mas só o facto de estares

a andar já consegues ter muitas perceções auditivas, por exemplo pelo eco do andar. Se estiver na rua e estiver a andar tranquilamente e sentir repentinamente uma corrente de ar, sei também que significa que existe uma rua ao meu lado. Penso que o próprio som de mim a andar já me dá referências suficientes.

AM: E a ausência absoluta de som interfere no teu sentido de orientação?
M: Penso que não. O barulho excessivo interfere mais no meu sentido de orientação. Por exemplo, se for a uma discoteca tento não me afastar muito dos meus amigos, porque sei que é um local em que facilmente me vou perder. Nesses casos tenho de ter um pouco mais de cuidado, mas consigo gerir.

AM: E a noção de conforto, para ti, surge em consequência de que características de um local?
M: Nós trabalhamos com pontos de referência. Em cada espaço tentamos encontrar um lugar, um ponto, a partir do qual consigamos ir a todo o lado essencial. Normalmente, eu gosto de espaços que tenham um ponto que possa usar como referência. Por vezes basta uma parede. No entanto, um espaço muito vazio, muito amplo, também me pode desorientar.

AM: E dentro de casa, o que faz com que te sintas confortável?
M: Eu não gosto que haja móveis no meio dos espaços, prefiro que estejam encostados a algum local. Costumamos tentar, por exemplo, que os sofás estejam encostados à parede ou que a mesa esteja mais para o lado, para eu poder ter espaço para me movimentar à vontade.

AM: Relativamente a materiais, tens alguma preferência?
M: Sim. Posso dar um exemplo concreto. Nós mudamos a cozinha de nossa casa e, quando pedimos o primeiro projeto, o arquiteto escolheu a placa de indução, o microondas e o forno elétrico. Neste primeiro projeto, eu não conseguia usar nenhum dos eletrodomésticos, porque eram todos táteis. Nós pedimos para trocar.

AM: Qual a relação que tens com a janela em termos de privacidade e iluminação?
M: Em termos de iluminação não me faz grande diferença. Algo que por vezes é difícil para mim, em locais que não conheço, são, por exemplo, aquelas casas de banho que têm portas em vidro fosco. Isso, para mim, é um conceito estranho, e já falei com várias pessoas cegas que me dizem o mesmo. Nós fomos ensinados que o vidro é transparente, permite ver de um lado para o outro. Este é um conceito abstrato para nós, mas é como o entendemos.
Em casa gosto que haja bastantes janelas e que os espaços sejam arejados. Como tenho noção de luminosidade, quando estou em casa gosto de ter as janelas abertas porque me sinto mais confortável.

AM: E relativamente a privacidade?

M: Neste momento não me preocupo muito com isso, porque eu vivo em Outeiro e praticamente não tenho vizinhos. No entanto, para o ano vou viver sozinha e, caso vá para um apartamento, sei que terei de ter mais cuidado.

AM: Ainda relativamente à tua mobilidade: mesmo utilizando as aplicações, andas sempre de bengala, certo? Alguma pensaste ter cão guia?
M: Sim, eu estou em lista de espera para ter cão guia, neste momento. Eu gosto de utilizar a bengala, sinto-me confortável, mas também já uso desde o meu quinto ano, portanto teria cerca de dez anos. Também gosto de utilizar porque é autoexplicativo para as pessoas. A bengala faz com que percebam que sou cega, e as pessoas afastam-se para eu passar, por exemplo, o que me facilita muito a deslocação. Quando estou a tentar aceder a algum local acontece o mesmo: as pessoas sabem que sou cega, então ajudam-me a encontrar o que estou à procura. A bengala serve para detetar pequenos obstáculos como, por exemplo, postes. No entanto, existem falhas. Por exemplo, existem uns outdoors que não têm o ponto de apoio contínuo, então em grande parte estão já no ar. Eu andei três anos numa escola que tinha um desses outdoors no exterior, e eu andei três anos a bater neles quase todas as semanas.

AM: Existem mais elementos que tu identifiques como sendo grandes obstáculos à movimentação?
M: Esplanadas são elementos muito difíceis de identificar por não estarem fixos na rua. Postes de eletricidade também costumam ser um problema, mas já me habituei. Uma das piores situações são os carros estacionados, mas penso que não haverá nada a fazer.

AM: Consideras que faria sentido assinalar taticamente alguns elementos no interior da habitação? Como degraus ou puxadores.
M: Eu penso que, sendo a nossa casa, nós acabamos por nos habituar. No entanto, identificar as escadas seria uma boa ideia. Basta colocar uns riscos antes das escadas, umas marcas pequenas, que nós detetamos com o pé ou com a bengala. Penso que se fosse algo padronizado, para nós, cegos, facilitava muito, e para as pessoas em geral não faria diferença no quotidiano.

AM: Tiveram de fazer adaptações à casa por teres nascido cega?
M: Fizemos algumas alterações. Eu vivo numa casa que é como uma pequena quinta. Existem alguns sítios onde existem muros que, anteriormente, não tinham proteção. Quando eu tinha oito anos caí cerca de três metros e, a partir daí, o meu pai começou a colocar rede e guardas em todos os sítios em que pudesse cair. Já tinham começado esse processo, mas quando isto aconteceu colocaram mesmo em todo o lado. Temos, também, um local onde o espaço é demasiado alto, e os meus pais colocaram um corrimão para que eu pudesse

chegar aos pontos que eu preciso. Isto tudo no exterior. Dentro de casa, está mais relacionado com questões de disposição de mobiliário.

AM: Há pouco disseste que decoras os espaços. Sentes que crias mapas mentais de orientação?
M: Sim.

AM: Como os descreverias?
M: Vou dar um exemplo para explicar. Eu treino no Surf Clube de Viana - penso que os arquitetos costumam conhecer este edifício. Este edifício tem várias partes, e eu decorei os trajetos a partir da entrada, onde tem receção e um bar. A partir daí decorei os caminhos para o balneário, para o ginásio, para a sala de massagens, para a parte de baixo onde tem as pranchas. Basicamente, tenho um ponto como se fosse um ponto 0, e a partir daí tenho várias rotas. Por exemplo, para ir para o balneário eu sei que tenho de virar à esquerda, seguir o corredor até ao fundo e que ao fundo vai existir um tapete. Quando chego ao tapete, sei que tenho de virar.

AM: Sentes que serias capaz de descrever a tua casa de modo a ser desenhada uma planta do espaço?
M: Sim. Por acaso, eu já fiz isso uma vez. A minha professora de piano é arquiteta e uma vez fizemos esse exercício para ver se era possível, e consegui.

AM: Qual é a divisão da casa onde costumas passar mais tempo e porquê?
M: Eu passo muito pouco tempo em casa, mas é o meu quarto. É o local onde tenho mais privacidade, é o meu sítio. Nós somos seis em casa, vivo com os meus avós, os meus pais e a minha irmã, então é difícil estar sozinha nos espaços comuns.

AM: E dirias que o quarto é o teu espaço favorito?
M: Sim, penso que sim. Está organizado à minha maneira.

AM: Podes descrevê-lo?
M: É um quarto grande, quadrangular. A partir da porta tem, à direita, uma cómoda. À direita da cómoda tem uma janela - na parede à direita da porta. Em frente à cómoda tem a minha cama, na horizontal em relação à porta e à cómoda. A partir da porta, em frente tem um pequeno armário e à esquerda tem outro armário. Na parede em frente à porta, do lado direito, tem uma mesa de cabeceira junto à cama. Penso que é isto.

AM: O que é, para ti, a definição de algo belo?
M: Difícil. Para mim o belo é um conceito abstrato, pelo menos no sentido normal da palavra. Para mim, algo belo é um local onde me sinta confortável, onde me sinta bem.

AM: Se pudesses desenhar, agora, a tua casa de sonho, o que não poderia faltar?
M: Na minha casa de sonho não poderia faltar uma piscina.

AM: Interior ou exterior?
M: Exterior.

AM: Agora vou fazer-te algumas perguntas apenas porque quero saber um pouco mais sobre o teu percurso. Sendo campeã mundial de surf, como é que te sentes na água? De onde surgiu o gosto?
M: Quando os meus pais perceberam que tinham uma filha cega, foram-lhes recomendados vários tipos de terapia. Desde pequena que fiz equitação terapêutica, por exemplo. Uma das atividades que mais lhes foi recomendada foi a natação, então eu vou à piscina desde os meus seis meses. Andei na natação até aos dez anos, mas depois acabei por sair. Um dia o Areias viu-me a andar de skate e ele convidou-me para ir experimentar surf, então mais tarde fui com ele experimentar. Foi aí que conheci o meu treinador, o Tiago, e acabei por ficar por lá.
Relativamente ao que sinto quando estou na água, depende do local onde começo. Por exemplo, se alguém me deixar no mar depois da rebentação, eu sei voltar a terra. No entanto, as praias são dos sítios mais difíceis para uma pessoa cega se orientar. A praia do cabedelo tem imensa areia, imenso espaço livre, e a partir do momento em que saio do passadiço não tenho qualquer tipo de referência para voltar. Posso tentar procurar o passadiço novamente, mas é muito difícil.

AM: Sentes que no resto da população em geral já existe alguma sensibilização para o tópico?

M: Sim. Isso é fácil de perceber, sobretudo nas crianças. É muito fácil de perceber as que convivem com pessoas cegas e as que me veem pela primeira vez. Para as crianças que costumam frequentar o clube já é bastante normal estarem comigo. Por exemplo, o filho do meu treinador tem dez anos, e ainda hoje estávamos a surfar e ele viu-me a ir na direção dele e disse que, por uns segundos, se esqueceu que eu era cega e não me ia dizer nada. Apenas quando se lembrou é que gritou para avisar, senão teríamos chocado. Para eles é natural. No entanto, as crianças que vão lá pela primeira vez fazem imensas perguntas, e como veem que o ambiente é tranquilo e que nós fazemos piadas sobre o facto de eu ser cega, sentem-se mais à vontade.

AM: E com pessoas mais velhas, o que sentes?
M: Com pessoas mais velhas costuma ser mais fácil, porque as pessoas percebem de imediato. Depende muito do ambiente onde eu estiver. Se estiver com alguém que já me conhece e que transmite às restantes pessoas que estou tranquila com a situação, é mais fácil. Se estiver num ambiente em que não conheço ninguém, sou eu que tenho de transmitir essa mensagem e deixar as pessoas à vontade para me fazerem perguntas. Tenho de estar sempre a explicar às pessoas e a ensinar. É uma missão.

AM: Achas que o caminho a seguir relativamente à habitação está mais relacionado com legislação ou com sensibilização dos arquitetos?

M: Eu não sei se existe, mas eu penso que, nas universidades, por exemplo, devia existir uma abordagem maior sobre estes assuntos. Talvez já exista uma unidade curricular de acessibilidade, mas penso que isso poderia ser tornado mais presente. Talvez isso devesse ser um critério para os trabalhos que os arquitetos desenvolvem na sua formação. Se já viessem com isso da universidade, com esta consciência presente, quando fizessem projetos reais iam ter esse cuidado também.

Existem muitas dinâmicas que se podem fazer na área da deficiência que são fáceis de executar e também fáceis das pessoas sem problemas perceberem. Se puseres uma pessoa numa cadeira de rodas e lhe disseres simplesmente para ir, basta para as pessoas compreenderem a dificuldade de mobilidade. Se vendares uma pessoa e a deixares andar num edifício, vai ser fácil de compreender as dificuldades de alguém que é cego. Quando eu vou a um supermercado ou a uma loja no centro da cidade, é difícil, por exemplo, eu saber onde tenho de me dirigir para pagar. Sobretudo nas lojas da cidade, que são mais pequenas e com menos gente.

13 JOSÉ

José, 56 anos. Entrevista realizada virtualmente no dia 1 de agosto de 2022.

AM: É cego ou possui baixa visão?
J: Eu tenho baixa visão. Eu via bem e há cerca de seis anos o problema começou a agravar com mais intensidade. A médica já tinha identificado o problema há vários anos, mas no início eu não o sentia. Apenas quando piorei é que fiz mais testes e descobri que tinha a retina pigmentada, visão tubular. Enquanto tenho luz, ainda me desenrasco e sinto-me confortável, dentro do possível. Quando começa a diminuir a luz já sinto muita dificuldade em movimentar-me em sítios que não conheço bem. Sinto-me perdido, não consigo ver nada. Tenho até receio de ir ao café, porque quando entro no espaço não consigo identificar a disposição do mobiliário. Por vezes sento-me numa mesa em que já estão pessoas, e fico bastante envergonhado.

AM: Ainda está numa fase de adaptação?
J: Sim. Quando ainda trabalhava já me queixava de alguns elementos que me atrapalhavam, como degraus. Tentei dar algumas sugestões, mas não me prestavam atenção. Ainda hoje reparo em algumas casas que não estão preparadas para alguém cego, muito menos com baixa visão. Aliás, penso que existe mais gente com baixa visão do que cega, até pessoas de idade. Poder-se-ia facilitar a vida a pessoas com problemas como o que eu tenho.

AM: Desde que idade sente que ficou mais limitado?
J: Comecei a fazer testes por volta dos 45 anos. Aí foi quando deixei de conduzir. No início, ainda conduzia. Depois, a minha esposa começou a levar-me e a ir-me buscar ao trabalho, porque já não conseguia conduzir ao fim da tarde, a luz estava mais baixa e tinha dificuldades. A partir daí, decidi por iniciativa própria deixar de conduzir, antes que pudesse causar um acidente.

AM: E atualmente tem alguma perceção visual, se existir luz?
J: Sim, é isso. Por exemplo, quando entro num sítio com luz amarelada bastante baixa, não consigo ver. Até gostava de visitar museus e cafés, mas já se torna complicado. Segundo o que a médica disse, as minhas células estão a morrer e quanta menos luz absorverem, menos consigo lidar com o problema. Quando tenho luz, também já não consigo distinguir as formas. Os degraus são um problema muito grande para mim por esse motivo. O primeiro degrau e o último são os mais complicados, e se forem revestidos a um material como azulejo, que tem juntas, tenho de ir a arrastar os pés porque nunca sei se é uma mudança de plano. A minha visão já não consegue distinguir.

AM: Utiliza algum auxílio à movimentação?
J: Já comecei a aprender a utilizar bengala, porque os médicos me aconselharam. Aconselharam-me a ter aulas de baixa visão para me habituar, porque ainda não sabemos ao certo o futuro disto. Pode piorar ou estagnar, e deste modo já estou adaptado. Conheci a IRIS Inclusiva devido à necessidade de aulas.
No dia a dia ando com a bengala, por regra geral, para prevenir os momentos em que sinto mais dificuldade. O meu maior receio é sair e me atrasar a fazer algo. Como a luz diminui, já tenho dificuldade em me movimentar, por isso ando sempre com a bengala. No entanto, sinto-me diferente das outras pessoas a andar com a bengala, todos olham para mim, não gosto da sensação. Mas a bengala é uma grande ajuda. Sente-se o relevo do chão, os degraus, detetamos tudo. É incrível como isso acontece, transmite muita segurança a uma pessoa.

AM: O modo como a sociedade o encara ainda lhe cria desconforto?
J: Sim, é isso. Basta ir às compras e tenho de dizer que tenho dificuldade em ver, tenho de pedir ajuda. Por exemplo, para pagar no multibanco, por vezes não consigo ver os números e peço ajuda. É comum perguntarem se não tenho óculos com algum ar de desprezo, nem se preocupam em saber se a pessoa tem algum problema de visão. Quando vou às compras utilizo muito o telemóvel para fazer zoom nas etiquetas, ler o que está nos produtos e saber os preços. Se não fosse o telemóvel, não conseguiria agir de modo independente. Mas a sociedade ainda descrimina muito. O passeio tem muitos obstáculos para alguém com deficiência visual e, por vezes, ao desviar-me de obstáculos, bato em alguém. As pessoas olham para mim desconfiadas.

AM: De que forma perceciona e compreende as características de um espaço? (Distâncias (altura, profundidade, largura), escalas, limites, cheios e vazios)
J: Faço-o através da visão. Vou tentar explicar-lhe como é que eu vejo. Conhece as câmeras Polaroid? Primeiro tira a fotografia e apenas gradualmente começa a aparecer a imagem. Quando entro num sítio estranho, em que não conheço nada, eu entro e está tudo escuro. Aos poucos começa a aparecer a imagem, dependendo da luz que tiver. Aí começo a ter a perceção de como é o espaço. A minha visão demora algum tempo a adaptar-se. No entanto, o que sinto com os pés é também muito importante. Se sentir alguma alteração no solo, seja por materiais ou texturas, fico sempre com algum receio, e já o faço há muito tempo. Tenho tendência para arrastar o pé quando isso acontece, porque não sei se é simplesmente uma mudança de material ou se é um degrau ou outro obstáculo. Basta existir uma depressão ou uma lomba e tenho tendência para tropeçar. A minha visão vê tudo nivelado, não consigo distinguir o relevo de nada. Por exemplo, se olhar para uma escada, para mim é uma rampa, tanto vista de cima como de baixo.

AM: Sente que o tato e a visão são, então, os maiores estímulos para se orientar?
J: Sim. Não utilizando a bengala, são os pés que utilizo para me orientar. A audição também ajuda, mas tento compreender o espaço sobretudo pelo tato. No entanto, noto muita dificuldade quando algo silencioso se aproxima, como, por exemplo, bicicletas. Quando quero atravessar a estrada, embora eu olhe para um lado e para o outro com a visão que tenho, como é reduzida e não tenho visão periférica, passa tempo suficiente para uma bicicleta se aproximar. Sendo um carro, consigo perceber pela audição se posso atravessar ou não. Quando sinto a visão reduzida, presto muita mais atenção ao que estou a ouvir.

AM: Sente que esses estímulos podem ser desorientadores?
J: Sim, sinto que me enganam. Se eu for atento a um dos estímulos, basta haver qualquer interferência e já fico na dúvida relativamente ao que me está a orientar. Quando estou a andar no passeio, até as sombras das árvores ou das pessoas me assustam, porque me parecem buracos. Quando vou a andar, tento manter um foco, olhar sempre em frente, senão desoriento-me, sinto-me perdido.

AM: A noção de conforto surge em consequência de que características de um local?
J: Para mim, um sítio confortável não pode ter degraus ou rebaixamentos, como acontece nos passeios. O facto de ser tudo da mesma cor também dificulta a minha perceção do espaço e deixa-me desconfortável. Se os degraus estivessem todos assinalados, já seria muito mais fácil para mim e deixaria de ser um obstáculo tão grande quanto é. Eu dou-me muito bem com a cor amarela, é o que vejo melhor. Os pisos mudarem de

pavimento ou de cor por nenhum motivo dificulta a minha movimentação, porque penso sempre que estou a entrar num local diferente ou que vai surgir um obstáculo. Se os passeios fossem todos amarelos, para mim seria muito mais fácil saber por onde tenho de seguir.

AM: E dentro da habitação, sente que a diferença cromática ajudaria? Entre o chão e as paredes, por exemplo, ou as paredes e os interruptores.
J: Isso ajudaria bastante. O chão, sendo todo uniforme, não há problema. E sendo a minha habitação, eu também a conheço e sei onde estão os obstáculos, portanto não tenho dificuldades.

AM: Então, sente que faz sentido fazer essas adaptações na habitação, ou sendo a sua própria casa não fazem falta?
J: Eu penso que faria sentido que estas questões fossem pensadas de início. Aliás, eu estou a tentar fazer algumas adaptações na minha casa. Como tenho muitos dispositivos elétricos, como estores, por exemplo, estou a tentar por tudo com comando de voz. Já tem preços acessíveis e, aos poucos, estou a adaptar a minha casa dessa forma.

AM: E a ausência absoluta de som interfere no seu sentido de orientação?
J: Penso que não.

AM: Quando ouve o som, associa-o a imagens visuais?
J: Sim, sempre. Eu conheço os objetos, lidei com eles muitos anos e ainda tenho alguma visão, portanto associo sempre os sons às imagens.

AM: Qual a relação que tem com a janela em termos de privacidade e iluminação? A luz solar destaca-se na forma como perceciona o espaço?
J: O apartamento em que estou tem muita luz natural, e só sinto mesmo necessidade de ligar a luz quando o sol está a desaparecer. Se eu tivesse a possibilidade de fazer uma casa, não queria paredes, gostava que fosse tudo vidro, a toda a volta. Quanta mais luz tiver na casa, melhor para a minha visão. A maior parte das casas têm janelas pequenas, penso que as pessoas não têm noção do bem que a luz natural faz aos olhos.

AM: Quais são os seus principais obstáculos de orientação?
J: Em casa, os maiores obstáculos são as portas. Se fecharem as portas, como durante a noite não vejo por haver menos luz, bato nelas. Estou habituado a que estejam sempre abertas. Piora porque tenho o vício de não acender a luz. Tenho a sensação que conheço a casa toda e, por vezes, o meu filho deixa as portas fechadas e torna-se um problema para mim. No apartamento onde estou não tenho grandes obstáculos, sinto que está preparado para o meu problema. Não tem pilares, não tem cantos. É como se fosse um quadrado e as divisões distribuem-se no interior. Tenho varandas enormes e também não tenho obstáculos.

AM: Além dos eletrodomésticos e dos comandos de voz, sentiu necessidade de alterar algo mais na sua habitação?
J: Não, para já não.

AM: E em espaços que não conhece, o seu modo de orientação, muda?
J: Sim. Quando entro num sítio que não conheço, tento não me aproximar dos limites. Sei que nesse local haverá obstáculos, então tento seguir pelo centro do espaço. Enquanto não conhecer bem o sítio, tento movimentar-me pelo espaço livre.

AM: Nessas ocasiões utiliza a bengala?
J: Não, é raro utilizar a bengala no interior. Só utilizo a bengala se existirem muitas escadas, mas, normalmente, para esses sítios vou acompanhado, então não sinto necessidade de a usar. Em posso térreos não costumo usar.

AM: Quais os principais dispositivos físicos que ajudam na orientação?
J: Além das faixas amarelas nos degraus, existem outros elementos que sinto que deveriam ser melhorados. Por exemplo, em Viana do Castelo existem uns pilares pequenos nos limites das passadeiras que são baixos, cinzentos. Costumo bater neles, porque não os consigo ver. Aquelas bolas baixas que costumam estar em torno dos canteiros ou os bancos, por exemplo os da Avenida, também são obstáculos que poderiam ser alterados se tivessem outra cor. Têm a mesma cor do chão. Também nunca percebi porque é que, de forma geral, rebaixam os passeios para as entradas das garagens das casas. Torna o trajeto para quem está a fazer o percurso a pé muito mais irregular e acidentado. Porque é que não é o dono da casa que tem de fazer essa adaptação sem interferir com o passeio? As rampas poderiam estar na estrada? Existem muitas pessoas que caem devido a estas depressões do passeio. É difícil a mobilidade em locais irregulares, sobretudo para pessoas de idade.

AM: Cria mapas mentais de orientação?
J: Sim, é automático. Estou a olhar para um espaço e crio logo o desenho. Habituei-me a fazê-lo e agora é uma grande ajuda. Quando percorro um espaço, crio de imediato um desenho mental que me ajuda a orientar-me das vezes seguintes.

AM: Como descreveria esses mapas mentais? Quais são os estímulos?
J: O principal estímulo é visual, mas depende do quanto conseguir ver no momento em que visitar o espaço. Muitas vezes guio-me com a mão, para tentar compreender o que é cada coisa. Depois compreendo e traço um desenho na minha cabeça. É automático. Eu sempre fui muito independente, até a cozinhar, e o facto de me orientar bem sozinho é muito importante para mim. Não costumava ter ninguém a ajudar-me, e não quero que o façam agora também. Sinto que quanto mais ajudarem, mais uma pessoa começa a ficar limitada, e não gosto disso.

AM: Seria capaz de descrever a sua casa de modo a ser desenhada uma planta do espaço?
J: Acho que sim.

AM: Há pouco falou-me de alguns elementos que o ajudavam na orientação. Sente que faz sentido assinalar alguns desses elementos no interior da habitação, mesmo sendo a sua própria casa?
J: Sim. Estando na zona de conforto, a pessoa fica ainda mais distraída. Se os elementos de perigo estiverem assinalados, é uma prevenção.

AM: O modo como cria novas memórias é diferente do que acontecia quando tinha visão total?
J: Sim, totalmente. Antes percorria os espaços sem me preocupar com os locais onde estava. Agora tento fazer uma leitura quase Raio-X, tento decorar tudo e fazer o desenho, fazer a planta. Presto mais atenção aos pormenores. Por isso é que lhe digo que acho que seria capaz de descrever a planta da minha casa com alguma precisão.

AM: Qual é a divisão da casa onde costuma passar mais tempo e porquê?
J: Onde passo mais tempo é na sala. É o sítio onde sinto mais conforto porque tenho lá a televisão, o computador, tenho tudo.

AM: E qual é o seu espaço favorito, em casa?
J: É a sala, também. Sempre foi.

AM: Pode descrever a sua sala?
J: Posso. A minha sala tem, do lado sul, duas portas grandes viradas para a varanda, e uma porta mais pequena virada para Ponte de Lima (este), onde tem também uma varanda grande. É quase um quadrado, tem apenas um recanto, que é a lareira. Tem um sofá no meio, virado para Ponte de Lima. Depois, tem a televisão e a prateleira na parede em frente ao sofá, e do lado esquerdo tem o recuperador de calor e algumas prateleiras. Nas minhas costas tem uma parede grande, que divide a sala da cozinha, e a porta de entrada para a sala é ampla, de duas folhas. Atrás do sofá tem a mesa de jantar e um canto com um estirador, onde eu fico a fazer os meus trabalhos, onde eu desenhava.

AM: Costumava desenhar?
J: Sim, desenho desde pequeno, era o meu trabalho. Desenhava retratos. Trabalhava também como decorador. Ainda hoje desenho, mas utilizo lupas. É o meu passatempo, e é a minha paixão.

AM: Ainda faz retratos?
J: Sim, ainda consigo. Adaptei tudo. Tenho o estirador, o computador ao lado e um tablet para ampliar as imagens ao máximo. Tenho sempre a lupa disponível também. E estou mesmo junto a uma das portas grandes que dão para a varanda, porque são em vidro e tenho de ter luz natural. Sob a luz de lâmpadas não consigo fazer nada. Não sei porquê, mas não consigo. Se estiver nublado também já não consigo.

AM: Qual é, para si, a definição de algo belo?
J: É quase tudo. É a natureza. E é a arte, que eu gosto muito. E as obras de arquitetura espetaculares que por vezes se veem.
AM: O que considera ser a beleza na arquitetura?
J: Um edifício muito bem feito e organizado, que é aquilo em que cada vez se aposta mais, e ainda bem. Tudo amplo e com grandes janelas.

AM: Se pudesse desenhar, agora, a sua casa de sonho, o que não poderia faltar?
J: Luz. E, depois, gostava que fosse uma casa futurista, dar-lhe ordens e ela obedecer. Ser uma casa inteligente. Mas, sobretudo, muita luz natural.

14 GABRIEL

Gabriel, 49 anos. Entrevista realizada virtualmente no dia 3 de agosto de 2022.

AM: A deficiência visual que o Grabriel tem é cegueira ou baixa visão?
G: Tem sido ao longo da vida uma baixa visão que está neste momento muito próxima de cegueira. É uma doença degenerativa das células da retina. Quando se identifica é quase imperceptível, praticamente temos 100% da visão. Isto aconteceu-me aos 8 anos, quando se identificou e depois vai-se perdendo, de forma extremamente lenta. Neste momento não vivo numa escuridão, ainda tenho perceção da luz, da luminosidade, portanto ainda consigo ter a perceção se é dia ou noite e se estou num espaço com luz acesa ou luz apagada. É praticamente este o resto visual que tenho.

AM: O seu processo de degenerando da visão começou quando tinha 8 anos?
G: Sim. Nessa altura foi quando se identificou, mas ainda tive dois/três anos em que quase não notava quase nenhuma alteração, notava em pequeno pormenores, em pequenas coisas. E depois, pouco a pouco, foi-se fazendo sentir, até que no 12º ano já tive que fazer com material adaptado, com braille. Já não conseguia ler para o quadro, já não conseguia ler os meus livros. O 12º foi o ponto de viragem. Foi quando eu tive que começar a utilizar material adaptado: o braille e livros gravados. O outro ponto foi um pouco mais tarde, talvez aos 21/22, quando deixei

de conseguir andar na rua de forma autónoma, sem auxiliar. Tive que começar a andar com bengala e já não consegui andar. Isso não foi uma coisa de um dia para o outro, as alterações visuais não são assim bruscas, em curtos períodos de tempo. Mas aos 21/22 foi quando comecei a utilizar bengala na rua e em alguns momentos mais críticos e depois a partir dos 24/25 já tive que usar sempre.

AM: Disse-me que tinha uma doença degenerativa. Sabe dizer-me o seu nome?
G: É uma retinopatia pigmentada. Pode aparecer com outros nome, como retinosa, retinosa pigmentada, retinite,... São tudo processos da mesma família.

AM: Atualmente, de que forma percecciona e compreende as características de um espaço? (Distâncias, escalas, limites, cheios e vazios)
G: É difícil de descrever, mas sim, eu tenho essa perceção. O cheio ou vazio é fácil. Até pelo eco, consigo ter uma sensação aproximada. Eu julgo que a altura do espaço, talvez pela mesma razão, pela ressonância do som acima da minha cabeça, eu consigo perceber de um forma bastante aproximada. A profundidade, eu acho que no geral eu consigo ter essa perceção mas já houve circunstâncias em que eu, depois mais tarde, percebi que afinal o espaço era mais profundo ou que afinal tinha uma barreira antes daquilo que eu pensava. Deve ter a ver também com o tipo de materiais que fazem o revestimento ou que fazem estas barreiras, porque eu tenho essa perceção muito em função da ressonância do som. O caso da profundidade, se eu entro num espaço pela primeira vez e tenho uma pessoa ao fundo dessa sala ou desse espaço que me fala, eu pelo menos a partir daí crio logo uma noção de "até ali esta sala prolonga-se". Não sei se me estou a conseguir explicar. Depois poderá ser mais um pouco ou não, mas tendo um bocadinho da circunstância... quando eu entro num espaço depende da circunstância. Se nesse espaço está uma pessoa que já lá está e me fala, depende da posição dessa pessoa, ou se esta um televisor... Depende. Tem sempre a ver com o som.

AM: Pode descrever o espaço onde se encontra?
G: Posso. Mas é fácil para mim, porque conheço muito bem este espaço. Portanto, o que lhe vou dizer neste momento resulta de um acumular de informação que eu demorei muito tempo a construir. Não é a minha casa. Eu estou na clínica onde trabalho à tarde - neste momento já só cá estou eu, já saiu toda a gente. É uma clinica que neste momento é só utilizada por mim e por mais um médico. Quando eu cheguei cá, era utilizado por muita gente, com uma sala de espera constantemente cheia. Portanto, eu demorei muitos anos até construir este imagem final do espaço onde estou. Posso-lhe dizer que neste momento estou na receção. Esta receção é mais ou menos um retângulo, não é exatamente. Talvez tenha 8/9 metro por uns 4 metros e algo. Este retângulo que eu lhe

descrevi tem um balcão, em L, que ocupa a maior parte desta área que acabei de descrever.

AM: O espaço tem janelas?
G: Este retângulo que eu lhe descrevi não tem janelas, mas depois tem uma porta ou uma abertura com perto de 3 metro que dá para a sala de espera, que é um outro retângulo contíguo a este. Aí sim tem janelas. Esse outro retângulo deve ter para aí uns 8 metros de largo e uma das faces, a que dá para a rua, é toda em vidro, com janelas. Depois, para a minha direita, este retângulo da receção prolonga-se com um corredor que dá para salas de consulta e para a casa de banho do fundo. Aqui, já dentro da zona da receção, atrás do balcão, o espaço tem uma abertura que dá uma casa de banho e para uma outra sala de escritório, que é um backoffice, digamos assim, mais pequeno.

AM: Quais os maiores estímulos para a orientação no espaço? Há pouco disse-me que era a audição. Sente que há mais algum que o ajude muito?
G: Há. Os elementos físicos do espaço. Eu estou a falar de coisas que normalmente não penso, não as torno conscientes. Elas vão existindo de uma forma quase inconsciente na minha vida. Eu entro aqui disparado rapidamente porque venho atrasado... Para além de já ter criado uma noção da distância que devo percorrer para contornar este balcão da receção, às vezes vou-me guiando com toques muito subtis, e que às vezes já não faço de forma consciente porque já estou muito mecanizado. Às vezes quem me vê entrar diz depois à rececionista que nem se aperceberem que eu não via. São pequenos toques que eu vou dando em zonas muito estratégicas, nomeadamente, o ângulo do balcão que está em forma de L. Eu, como já conheço o espaço depois vou procurando zonas muito especificas que depois me orientam para virar à direita ou para parar. Portanto, a estrutura física, alguns relevos da estrutura física nós vamos habituando a procurá-los pelo tato para depois decidirmos se vamos virar à direta, se vamos continuará em frente ou saber em que zona do espaço é que estamos. Eu uso cão guia já há alguns anos. Por utilizar um cão guia há uma parte da minha orientação que às vezes passo para 2º plano porque é o cão que está a fazer. Portanto não é impossível às vezes vir numa chamada telefónica, com o auricular, em conversa. Nessa circunstância é mais fácil perder a noção do espaço, porque a minha mente está ocupada com outra função e aí o ir detectando alguns relevos físicos vai-me dando informação.

AM: Quando está, por exemplo, a caminhar na rua ou em espaços que não conhece tão bem, são os mesmos estímulos que o orientam?
G: Não. Aí, neste momento, é diferente. Na rua é um pouco diferente. O cão vai me desviando de tudo o que são obstáculos e aí eu vou me guiando. A pouquíssima visão que tenho às vezes é suficiente para perceber que o bloco de edifícios à

minha direita já terminou porque passei da sombra para o sol. E isso já me dá uma orientação com respeito à proximidade da próxima rua que vou atravessar. Também durante a noite, se acabo de passar em frente uma determinada loja que tem uma luminosidade na montra diferente, isso também me vai dando algumas informações acerca da situação onde estou, em que ponto da rua eu estou. Há uma série de truque são muito meus e que cada pessoas tem os seus. Porque mesmo quem tem baixa visão, a baixa visão não é igual para todos, uns detetam mais a luz, outros detetam mais a sobra. Estes são os meus truques, que tem muito a ver com este tipo de coisas. Eu também tenho, e acredito que a maior parte das pessoas que não veem ou não veem há muito tempo, vão criando uma coisa muito difícil de descrever que é uma noção de tempo de "ok, eu pelo tempo que estou a caminhar já devo estar a chegar à escada que preciso". Eu desço as escadas do metro e vou com o meu cão - em rigor eu não conto os passos mas no fundo é quase como se contasse - devo estar mesmo a chegar à escada, devo estar mesmo a chegar ao torniquete do metro. É uma noção que se vai criando e que, por passar tantas vezes no mesmo sitio, fazer o mesmo trajeto, começamos a criar uma certa noção de "ok já cá estou", que às vezes é bastante exata, bastante rigorosa. Às vezes eu tenho noção de que já estou a chegar e estou mesmo; às vezes tenho a noção que a escada está mesmo a começar e efetivamente ela está mesmo ali. É algo que se vai afinando. Não me pergunte exatamente como, também não é uma coisa que se faça de forma consciente. É o habito. É a pessoa.

AM: Sente que, por vezes, esses estímulos podem ser também desorientadores?

G: Podem. Quando lhe falei da situação de determinada montra ter uma determinada luminosidade, por exemplo. Pode haver o dia em que chego lá e, se tiver havido alguma alteração, isso pode-me baralhar. Os relevos que procuramos normalmente não são desorientadores. Só em algumas circunstâncias muito concretas, em que eu próprio me tenha desorientado, em que não tenha feito bem a minha parte de orientação. Eu trabalho no hospital de manhã até às três da tarde. Eu para encontrar a porta do meu gabinete, o espaço onde trabalho, quando não vou com o cão (já aconteceu, em alguns períodos), eu guio-me por um pequeno corrimão que está ali na parede. Esse corrimão interrompe-se para dar lugar à porta que eu preciso de entrar. Mas se, por acaso, eu for um bocadinho distraído e não fizer bem esse trabalho... Aconteceu eu passar a porta, procurar o corrimão (e ele estava lá, porque continua após a porta), "devo estar a chegar". "Não estou a chegar", é porque já passei. Eu próprio me distrai, devia ter procurado o contacto antes. Dalguma forma não procurei, deixei passar demasiado tempo e entretanto já tinha passado a porta.

Que os elementos em si me baralhem, não estou a recordar-me, neste momento, de uma circunstância. Claro, se são espaços que não domino, em que eu entro a primeira vez, preferia ter referên-

cias, outro tipo de referências (marcas no chão ou algo assim). Agora os espaços que eu domino e que possa dizer que há uma estrututa que me confunde... não me estou a lembrar de nada.
AM: O Gabriel tem por hábito emitir sons para descodificar os espaços ou serve-se apenas dos sons da envolvente?
G: Não, não tenho. A sua pergunta é pertinente. Eu conheço pessoas que recorrem ao truque, com muita frequência, de estalar os dedos, mas eu não. Eu prefiro ir-me baseando nos sons já existentes.

AM: E a ausência absoluta de som interfere no seu sentido de orientação?
G: É uma boa pergunta. Se calhar não é tão rica, a minha perceção do espaço no silencio absoluto. Se calhar fica um bocadinho prejudicada mas não fica totalmente prejudicada. Isto é extremante difícil de explicar, mas é possível no silêncio absoluto - ou se calhar a resposta para isto está no facto de o silêncio absoluto não é fácil de existir (às vezes estamos mais em silêncio mas só o facto de termos a nossa respiração e o nosso próprio movimento já não será silêncio absoluto - estarmos muito quietinhos e num espaço silencioso e começarmos a construir uma noção de espaço, que depois poderá ser mais realista ou não. Mas que nós estamos a construi-lo, estamos. Isso pelo menos comigo funciona.

AM: Sente que associa o som a imagens visuais?
G: Eu acho que sim. Estou a responder a perguntas que raramente torno muito conscientes. Mas agora que penso um bocadinho tenho quase a certeza que sim.

AM: Qual a relação que tem com a janela em termos de privacidade e iluminação? Sente que a luz solar se destaca na forma como perceciona o espaço?
G: Sim. Até porque, para mim, apesar de ter esta pouquíssima visão, essa noção de onde é que vem a luz permite posicionar-me bem no espaço. Isto é bastante importante em casa, mas mais ainda no meu trabalho, porque acabo por ter uma certa preocupação também com aquilo que as pessoas veem em mim. Eu não parecer muito desorientado, não passar às outras pessoas uma imagem de desorientado e de perdido no espaço, para mim, é importante. Então sirvo-me muito da luminosidade que vem de uma janela ou da luz que vem da lâmpada do teto. Eu utilizo muito essa informação. É muito pouco o que eu vejo, mas faço um aproveitamento grande, ainda, neste sentido, de conseguir-me posicionar e dirigir-me precisamente para a direção que eu quero.

AM: E em termos de privacidade? Como é que a janela se relaciona consigo?
G: Eu tenho cuidado. Vivo num primeiro andar numa rua não muito larga. Portanto, tenho o cuidado de baixar o estore e, quando subo, de não subir de forma a expor tudo o que está lá dentro.
AM: Há pouco disse-me que utilizava cão guia. Antes disso utilizou bengala?

G: Utilizava bengala, sim.

AM: Pode falar-me um pouco dessa transição?
G: A transição, em termos de conforto, é muito fácil, mas gera ali alguns problemas. O primeiro é um problema de confiança. A primeira vez que me colocaram à beira de um cão e me disseram para dar as instruções combinada, para ele avançar, eu fiquei um bocadinho "é esta criatura que me vai guiar?", apesar de estar farto de saber que é assim que funciona. Mas quando me tocou a mim a ser guiado por um cão há aquele receio de "mas agora posso confiar?", "não vou cair no primeiro obstáculo?". É uma sensação estranha de confiança. Depois, ainda dentro da confiança mas já dentro dos aspetos práticos, há aquela fase de termos que nos habituar a como se ganha essa confiança, de como me posiciono, o que tenho que fazer para que funcione. Depois há outra coisa que é uma preocupação de outra ordem, que é "ok esta criatura agora vai andar comigo o dia todo e eu vou ter que estar preocupado, em dar lhe agora e levá-la ao jardim às horas necessárias". Aí já sou eu enquanto cuidador. Agora vou ter que ir para o emprego, mas para além da responsabilidade que já tinha, vou ter que arranjar espaços para cuidar desta criatura. É outro nível de procuração. Quando aos aspetos práticos, ultrapassando estas pequenas questões de confiança e de como isto funciona, não tem nada a ver. Nós com bengala precisamos de 3 coisas importantíssimas para conseguirmos funcionar. Uma é sabermos para onde é que queremos ir, saber que ruas temos que percorrer e para onde é que temos que virar. A outra é ir com a bengala tendo uma referência, que pode ser a linha dos edifícios ou o passeio ao qual nos encostamos e vamos tomando aquilo como referência. Depois há um conjunto de obstáculos, de mobiliário urbano, uns que são fixos, outros que são móveis. Os caixotes do lixo são móveis, as esplanadas são móveis - uma esplanada pode não estar rigorosamente com a mesma disposição que estava no dia anterior -, e há os fixos que são os postes, as caixas dos semáforos, as caixas de eletricidade e as bocas de incêndio. E há as pessoas, que são mais do que móveis. Nós com a bengala temos que deletar o obstáculo e contorná-lo. Às vezes, a seguir àquela boca de incêndio está a porta do edifício que eu preciso de entrar. Ou a seguir àquela caixa de eletricidade ou àquele poste, dois ou três passos mais para a frente é onde está a passadeira que eu preciso de atravessar. Com o cão nós só precisamos de ter a noção de qual é a rua que queremos ir, se queremos seguir em frente, se está na hora de virar para a direita ou para a esquerda. Por um lado pode-nos tornar a coisa um bocadinho mais difícil porque perdemos um bocadinho aquela noção de se já estamos muito perto da porta que queremos ou não, ou da paragem que queremos ou não. Aqui entra em bocadinho aquela noção do "ok por aquilo que já andei devo estar muito próximo". Quando são trajetos que o cão já conhece, nós só pre-

cisamos de dizer “busca a porta” “busca a paragem”, porque já está familiarizado, já sabe aquilo que eu quero. E portanto, vai para aquela porta porque já lá fomos várias vezes. Mas não tem nada a ver, a noção do espaço transforma-se. Nós deixamos de utilizar estas referências físicas dos degraus do edifício, o rebordo do edifício, a boca de incêndio. Alias, nós passamos a passar pelas ruas e a não ter noção da quantidade de mobiliário que lá existe e quando temos a bengala temos noção de tudo, até, às vezes, das ervas daninhas que estão encostadas ao muro e nas quais a bengala fica presa, e é uma grande chatice, ou que as pessoas deixam ali sacos do lixo. O meu cão anterior adoeceu e depois morreu e até vir este novo cão tive que voltar à bengala e foi completamente desesperante porque eu passei a perceber que havia sacos do lixo na rua, que havia ervas daninhas encostadas ao muro. E com o cão, ele simplesmente desvia-se e nós vamos atrás. Passamos por coisas que não temos sequer a noção de que estão lá.

AM: Movimentando-se com o cão, sente que ainda tem alguns obstáculos à sua movimentação?
G: Sim. Vou dar alguns exemplos. Como os passeios em Lisboa não são propriamente muito largos, muitas vezes, mesmo com o cão, se há um caixote do lixo, o espaço que resta é curto para mim e para o cão. Portanto, ele de alguma forma avisa-me, puxa-me, para, vai mais lento,... e eu acabo por perceber que estamos a contornar um caixote ou que estamos a passar uma zona em que há um poste ou qualquer obstáculo. Mas tem a ver com a dimensão do passeio. Se houver espaço, eu passo e nem me apercebo. Se o passeio tiver dimensões mais curtas ou alguém deixou uma moto em cima do passeio, ou um carro, o cão aí já tem que me avisar de alguma forma, adota outra atitude e eu percebo logo que aqui estamos com algumas dificuldade em passar. Às vezes o espaço é mesmo muito curto e eu percebo que é o caixote, o carro ou qualquer coisa. Se ainda assim temos algum espaço para passar, eu só percebo pela atitude do cão que estava ali qualquer coisa, que ele me desviou de qualquer coisa, e acabo por não perceber o que é que era.

AM: Como é a experiência de andar em espaços que não conhece com um cão guia?
G: Aí o cão é extremante útil porque eu não faço ideia como é que è aquela rua que vou ter que passar naquele dia, mas sei que ele não me vai deixar bater em nada. Eu tenho que ir para os sítios com alguma informação prévia - alguém me que disse “se saíres nesta estação do metro sais por este lado ou por aquele, e depois a rua que tu queres é mesmo a que está em frente”. Eu tenho que elevar alguma informação previa. Se não levar muita informação prévia, faço aquilo que as pessoas antigamente faziam, que é perguntar a alguém que está por ali a circular. A maior parte das pessoas hoje em dia já não faz, porque utiliza o Google-Maps, e quase ninguém pergunta nada

a ninguém. Eu também tenho essa possibilidade, mas não funciono muito com isso. Existem GPS para pessoas que não veem, ou mais adaptados à realidade das pessoas que não veem, e eu às vezes utilizo. Mas isto não é assim tão preciso, às vezes tem margens de erro um bocadinho grandes, um bocadinho desorientadoras. Mas é uma ferramenta que se vai tornar cada vez mais, à medida que se vai aperfeiçoando e tornando mais rigorosa. Tenho a certeza que nós pessoas que não vemos vamos começar a utilizá-la cada vez mais. Mas a partir do momento em que eu posso perguntar a alguém na rua: "a Segurança Social, onde é que fica?" e a pessoas diz-me "olhe, continua por este passeio, atravessa duas ruas e depois na terceira vira à esquerda e vai encontrar o edifício da Segurança Social". E é isto que eu vou dizer ao cão: "vamos em frente", "procura a passadeira", "atravessa" "continua em frente", "procura a passadeira". É isto que eu vou dizendo ao cão. Claro, depois quando chegar à frente do edifício que estou à procura vou ter que perguntar "o edifício da Segurança Social, onde é que fica?" e a pessoa já me diz. Às vezes até se disponibiliza "olhe, são vinte metros mais à frente. Eu acompanho-o lá". Normalmente é mais ou menos assim que funciona.

AM: E se estiver em espaços interiores? Suponho que não esteja sempre com o cão.
G: Não. Mesmo no hospital, o cão chega e fica lá no seu cantinho. Ali no meu espaço - é um espaço único que tem uma barreira a meio. Estamos a falar de um sítio com 12/14 metros por, talvez, 8 de largo e depois está subdividido a meio. Trabalhamos ali 2, às vezes 3 colegas, com montes de marquesas e vário tipo de equipamentos pelo meio -, não ando com o cão, ando sozinho. Neste momento, está tudo verdadeiramente muito mapeado. É frequente eu sair da zona onde estou mais, venho lavar as mãos ao lavatório, e às vezes quando estou a voltar para o meu sítio, posso ouvir algum doente de algum colega meu dizer "ah, mas eu não tinha percebi que ele não vê! Nem parece". Porquê? Porque esta mapeado. Mas posso-lhe dizer que antes disto, cortei aqui o sobrolho 2 ou 3 vezes numa esquina antes do dito lavatório, ou seja, às vezes aprende-se da pior maneira. Às vezes já está mapeado, mas porque me distraio com qualquer coisa... e basta 30 cm ao lado e já chocamos com qualquer coisa. Não é impossível acontecer ainda hoje se houver algum factor de distração, não é impossível ficar um bocadinho baralhado. Mas no geral, 90 e tantos porcento das vezes eu faço as minhas coisinhas, vou direto ao sítios, às coisas e funciona, acho eu.

AM: E se estiver num espaço interior que não conhece? Sente que o seu modo de orientação muda? Porque já não tem esse mapa mental.
G: Muda, muda. Até o meu comportamento muda, porque não me sinto à vontade. Enquanto não começar de alguma forma a construir um desenho do espaço que estou a ocupar, sinto-me

até bastante inibido. Depois afeta até a forma como me estou a exprimir, porque acabo por não me libertar muito, porque estou demasiado preocupado em recolher esta perceção do espaço. Às vezes há pessoas mais atentas, ou até porque tem mais à vontade - e aconteceu há pouco tempo atrás, a primeira vez que fui a casa de uma pessoa que começa há imenso tempo -, e assim que entrei, ela começa-me a fazer uma discrição exaustiva do espaço: "aqui está a minha prateleirinha, aqui está a mesinha com o telefone, aqui esta não-sei-quê...". Mas isto não acontece, isto não é o habitual. O habitual é fazerem-me uma descrição muito sucinta: "aqui estamos no hall, mas viramos aqui à direita e temos a salinha de estar", "aqui é onde esta o sofá", é uma descrição muito elementar. Passado um bocado são capazes de dizer "se precisares de ir à casa de banho, é aqui, é só saíres, vais por aqui...". Depois, pouco a pouco, a informação vai chegando. Mas de facto, a mim, pessoalmente - mas isso tem ver com a minha forma de ser, não é igual para toda a gente -, inibo-me até um ponto. Há um certo desconforto por não se estar a controlar o espaço.

AM: Sente que, derivado disso, quando falamos da questão da casa, da habitação própria, faria sentido haver dispositivos físicos no interior da habitação que fossem assinalados, num material diferente, por exemplo? Sente que isso faria sentido ou que quando é a nossa própria casa acabamos por nos adaptar?

G: Quando é a nossa própria casa, nós adaptamo-nos rapidamente, e os degraus passam a estar ali e já nem pensamos neles. Ultrapassamo-los sem ter que tornar isso consciente, sem ter que os procurar. Mas cuidado, isto é a minha experiência. As pessoas que perdem a visão mais tarde, de forma tardia, não funcionam assim. Às vezes passam 30 anos a viver numa casa e depois perdem a visão. Continuam a viver na mesma casa e tem uma dificuldade enorme em ultrapassar aquele degrau que conhecem há 30 e tal anos. As pessoas que perdem a visão mais cedo, as coisas tornam-se muito naturais em casa, acho eu. É a minha perceção e das pessoas que conheço. Mas da minha experiência pessoas, eu rapidamente interiorizo esse tipo de acidentes ou de obstáculos no meu espaço mais familiar.

AM: Diria, então, que não é, ou não deve ser, uma questão de legislação?
G: Para esta pergunta acabo por remeter a algo um pouco diferentes da primeira. A primeira é como é que eu lido com o meu espaço. Se falamos em legislação é porque temos que generalizar conceitos e ao generalizar já vamos incluir estas pessoas que perdem a visão de forma tardia, e alguns muito tardia (alguns podem ter 70 anos ou 75 quando perderam a visão graças à doença de diabetes). E aí as pessoas estão mais condicionadas, porque nessa fase não perderam só a visão, já perderam boa parte do seu sistema do equilíbrio. E depois, para além disto, remete também para a outra

circunstância, que é nossa perceção na qualidade de visitantes, nas casa dos nossos amigos, dos nossos familiares. E uma legislação, se calhar, estaria mais a pensar nesse tipo de circunstâncias do que propriamente duma pessoas que não viu nunca ou que perdeu a visão muito jovem e que tem a capacidade de se ambientar muito rapidamente ao seu espaço familiar, à sua casa. Se me perguntar se é descabida uma legislação, não, não é descabida. É claro que isto levanta imensas outras questões, mas respondendo só àquilo que me pergunta, não é descabido que pudesse ser pensada legislação para este tipo de circunstâncias.

AM: Pelo menos começar pela sensibilização e depois, talvez, aos poucos, chegar a alguma legislação mais universal.
G: Sim. Mas agora de repente ocorreu-me outro pensamento. O espaço da minha habitação é, efetivamente, a área do meu apartamento, mas também é as zonas comuns do meu edifício. E aí sim, faz muito sentido que a legislação obrigue - aí a minha resposta é totalmente clara e objetiva -, que os degraus tenham um material diferente a avisar da proximidade dos degraus, que tenham uns rebordos anti--derrapantes. Aí a minha resposta é claríssima, e faz todo o sentido, e se calhar já tarda. Provavelmente até já existe. Eu sei que já existe alguma legislação, até com respeito às rampas, mesmo dos edifícios habitacionais. Provavelmente os degraus já estarão contemplados, mas não sei, não tenho a certeza.

AM: Penso que a identificação dos degraus com materialidade diferente ou sinalização para alertar pessoas com deficiência visual, ainda não estão a ser a discutidas, não.
G: Pronto, mas aí a utilidade é toda. Eu acho que a utilidade aí é toda. Dentro de casa, da minha casa, para mim não é muito útil, mas quando estou na casa dos meus amigos, dos meus familiares, aí já passa a ter utilidade. Se é justo impor aos meus amigos e familiares uma adaptação que não é para eles, pelo menos hoje, a pensar só em quem vem visitar ou a pensar numa eventualidade de um dia... pois não sei se é justo. Mas tem a sua pertinência, sim, é pertinente.

AM: Não se tem que pensar a adaptação com seja algo limitativo para essas pessoas, pode apenas dar mais indicações de projeto que vão ajudar a encontrar outras soluções igualmente boas às que já existem.
G: Sim, é verdade. Mas a maior parte das pessoas e dos colegas arquitetos, tem uma preocupação grande com a estética, e às vezes estas coisas rompem um bocadinho com a estética. Eu acho que os arquitetos adoram degraus, e eu percebo o efeito estético dos degraus nos edifícios, é fantástico, mas às vezes até é mais barato fazer uma rampa, mas valoriza--se muito os degraus. Há edifícios que tem, e eu acho que é por razoes estéticas, aqueles degraus que têm dimensões fora do normal. Entre cada degraus às vezes existe um pé e meio. Aquilo é super desconfortável para subir e perigoso,

porque aquilo não se ajusta a uma marcha normal. É difícil acertar o passo com aquela afastamento preciso dos degraus. Quando são 3 ou 4 metros entre os degraus, que às vezes acontece em recintos muito amplos, aí tudo bem, mas às vezes temos 2 metros e tem um degrau pequeno e mais 2 metros e outro degrau, e tudo bem. No entanto, existe um tipo de distância de degraus que não é a distância típica das escadas de edifício. Devem ter cerca de meio metro, e dar um passo entre degraus é descabido, mas passar o pé logo para o degrau a seguir também é descabido. Então gera ali uma atrapalhação. Eu admito que em termos estéticos se calhar resultou bem, funcionou, mas principalmente para quem não vê, ajustar-se àquela distância de degrau é mesmo muito complicado, por vezes.

AM: E com toda a razão. Há muitas formas de fazer uma escada de forma esteticamente agradável. Não é preciso que seja desconfortável. É só uma questão de incluir a informação toda e não só alguma.

G: Pois, acredito que sim. A maior parte das minhas queixas têm a ver com o espaço público, não tanto com as habitações.

AM: Mas teve que fazer adaptações à sua casa, pela sua deficiência visual, ou não necessitou?

G: Não necessitei.

AM: Há pouco, falou-me dos mapas mentais que cria, para sua orientação. Esses mapas que cria têm que tipo de estímulos? Como os descreveria?

G: No meu caso, têm estímulos visuais. Porque eu, como lhe digo, se houver uma janela, é uma boa referência para mim, eu utilizo muito essa informação. A distância, o posicionamento de outras luzes, mesmo que não seja a luz natural, eu também utilizo bastante. E depois vou-me guiando, efetivamente, por elementos físicos, uma coluna, uma porta antes da outra... Esse tipo de relevos também me dá imensa informação. Se me perguntar qual me dá mais informação, eu não sei, sinceramente. É uma combinação, talvez seja de forma igual ou muito próxima.

AM: Acha que seria capaz de descrever a sua casa de modo a que fosse desenhada uma planta?

G: Eu acho que não ficaria muito longe do real. Eu acho que conseguia descrever a minha casa de uma forma muito aproximada porque eu gosto de me guiar por metros. Eu tenho uma fita métrica marcada em braille e utilizo estas medidas com frequência. Quando eu vou comprar um frigorífico, uma mesa, eu meço o espaço. Faço questão de, no sítio, ver as dimensões do objeto que vou comprar a ver se cabe, se não cabe. Antes de perder a visão, eu ajudei muito o meu pai a fazer bricolage, a fazer coisas, tirar medidas. Portanto, eu acho que tenho uma visão muito aproximada das distâncias. Modéstia à parte ou sem

modéstia nenhuma, não sei, eu acho, às vezes, até mais assertiva do que pessoas que veem, que me dizem que são 80 cm, e vamos a medir e afinal é um metro e tal... Eu acho que acerto mais que gente que vê - não é que ele sejam burrinhos e eu muito inteligente, não é isso que estou a dizer -, mas se calhar é porque tenho uma necessidade de ser mais rigoroso com estas coisas e eles, como não precisam, acabam por não desenvolver tanto. Portanto, se eu lhe fosse descrever a minha casa, provavelmente, íamos conseguir fazer uma planta muito acertada.

AM: Quando está a visitar locais que visitou quando via, sente que as memórias visuais que tem de como era na altura, ainda o ajudam na sua orientação?
G: Muito, ajudam muito. Alterações que o meu pai fez à casa dele, depois de eu sair de lá e já depois de eu deixar de ver... Há uma casa que, anteriormente, era uma cozinha com uma chaminé e com um espaço lareira, e que eu, apesar de ele já ter destruído aquilo há imensos anos, eu quando entro lá, tenho que tornar consistem já não está ali. Porque se não, é quase como se estivesse a ver, as memórias visuais ficaram. Mas não só as visuais. Esta construção que eu faço, este mapa que eu faço de um espaço, se, de repente, vier alguém e trocar tudo, eu tenho que andar ali muitos dias a tornar consciente que já não está com era. Porque o facto de eu construir aquele espaço é como estivesse a ver quando entro, é como se eu estivesse quase a ver a disposição dos objetos. Também há certeza que eu tenho que eles estão lá e que estou àquelas distâncias quando eu entro no sítio. Eu acho que às vezes me convenço a mim próprio que estou a ver aquelas coisas, quando na realidade não estou a ver. E depois, se me mudam as coisas, eu tenho que fazer um esforço para me convencer que aquilo já não está lá. Isto que lhe acabei de dizer é muito verdade. Esta história da lareira do meu pai é como se eu ainda a visse naquele sítio e eu tenho que tornar consciente que, primeiro, não estou ver coisa nenhuma e, segundo, que ela já não existe. É difícil de explicar isto, mas é muito assim que funciona. E depois, se à existência deste objeto, efetivamente, corresponde uma memória visual, isto ainda fica muito mais gravado, muito mais presente.
AM: Eu ia perguntar-lhe a seguir se as memórias visuais se estão a desvanecer, mas suponho que não.
G: Não, não todas. Algumas sim, mas pelos vistos, existe uma razão ou uma explicação científica para o facto. Como as células da retina são responsáveis pelas cores, são das primeiras coisas que se perdem nesta doença. Às tantas, eu ainda vejo as pessoas mas já não consigo ver a cor da camisola que têm. Mas eu guardo uma memória, acho eu, muito fiel do que é o azul, o verde, o vermelho, o amarelo. Também guardo uma memória muito fiel do que é um edifício, o que é o seu telhado, o que é a visão de uma janela, o que é um pôr do sol no mar. Eu acho que não estão muito alteradas estas me-

mórias, consigo visualizá-las muito bem, como se estivesse a olhar para elas. As fisionomias não. Eu não me lembro da cara dos meus pais. Na realidade não me lembro da cara de ninguém, nem da minha própria quando eu ainda me via ao espelho. E isto aconteceu até aos 15/16 anos, em que eu ainda me conseguia ver mais ou menos ao espelho, mas eu não me lembro da minha própria cara, tenho muita dificuldade. Às vezes, quanto muito, consigo lembrar de pormenores de pessoas, de mim nada, mas de uma ou outra pessoa talvez me consiga lembrar do pormenor de um olho, isoladamente, ou do aspeto da cara ou só do nariz ou da cor do cabelo e alguns caracóis ou se tinha cabelo liso,... Alguns pormenores isoladamente quase que consigo visualizar. Mas já não confio muito nessas memórias. Não há uma única pessoas que eu me lembre do conjunto, da fisionomia, da cara, do cabelo. Esse tipo de memórias perde-se.

AM: E considera que o modo como cria novas memórias é substancialmente diferente do modo como fazia quando tinha visão.
G: É substancialmente diferente, sim.

AM: Como são as memórias agora?
G: São mais a preto e branco. Quando eu dizia antes, que quando entro na minha sala do hospital e sei onde é que estão os objetos, eu quase que os começo a visualizar. Mas é uma construção que vai, pouco a pouco, acrescentando pormenores, ou seja, que, se calhar, no primeiro momento registo que está ali um armário e, só depois, é que eu vou adicionando pormenores a esse armário. É tudo muito em tons em pretos e cinzentos, a minha memória. Não lhes vou atribuindo propriamente outras tonalidades. Às vezes, como ainda tenho esta perceção da luz, às vezes consigo perceber que determinado móvel é mais claro e outro mais escuro. E aí sim, vou acrescentando essa informação complementar, mas que anda sempre muito entre os pretos e os cinzentos mais claros e mais escuros. Não lhes vou atribuído outro tipo de classificação. E depois se é uma mesa, e se o espaço debaixo dessa mesa está disponível. Com o passar do tempo vou acrescentando este tipo de informação, ou porque estou lá sentado e com o passar do tempo, de tanto me sentar e aproximar a cadeira e afastar, vou percebendo que ali de baixo não está nada. Este tipo de outras informações vou acrescentando. Mas isto é um processo, é lento.

AM: Em casa, qual é a divisão na qual costuma passar mais tempo? Porquê?
G: Há-de ser ou o meu quarto ou a cozinha. Passo pouquíssimo tempo na sala. Na cozinha eu gosto de cozinhar. Durante a semana não tenho tempo para nada, chego a casa tardíssimo, mas no fim de semana gosto de cozinhar e passo algum tempo na cozinha. Quando não estou na cozinha, estarei no quarto a descansar, a ouvir podcasts, a arrumar qualquer coisa, a tocar guitarra, a tentar! São estas a duas divisões onde passo mais tempo.

Depois temos um terraço com umas dimensões até simpáticas. No verão passamos lá algum tempo, mas será um terceiro espaço, ou um quarto, se calhara até seguir à casa de banho. Não passo assim tanto tempo no terraço, mas agora, na primavera/verão, passa-se algum tempo sim.

AM: E qual é o seu espaço favorito?
G: Eu gosto da cozinha porque me divirto da cozinha e fazemos a refeições na cozinha também, que é sempre um momento agradável. Mas lá está, andaria entre o quarto e a cozinha.

AM: Atualmente, para si, a noção de conforto, surge em consequência de que caraterísticas de um local?
G: O tipo de ocupação, a forma como se ocupa o espaço. A minha casa é pequenina, portanto este requisito não consigo tê-lo em casa, mas eu gosto de espaços amplos, em que existe espaço à volta das coisas. Eu gosto de divisões não muito preenchidas, com os seus elementos básicos mas não gosto de divisões super ocupadas ou sobreocupadas. A casa esta um bocadinho assim. Por ser pequenina acaba por estar um bocado preenchida. Mas eu gosto muito de ter espaço para circular à volta das coisas.

AM: Qual é para si a definição de algo belo? O é a beleza?
G: Ora, aí está uma coisa para a qual eu não tenho dedicado muita reflexão, ultimamente. Há uma noção que eu acho que tenho, apesar de não ver, que é aquela de quando alguém descreve um espaço como clean, quando alguém diz "é assim tudo muito clean". Eu acho que tenho essa perceção e acho que é uma coisa que me agrada e que relaciono com a beleza e também com o conforto. E isto diz respeito a muita coisa: ao chão que estou a pisar, às paredes,.... A minha noção de clean acho que é exatamente, ou muito aproximada, à de uma pessoa que vê, se bem que ela depois está a considerar também alguns aspetos visuais como a limpeza propriamente dita. Mas eu acho que também consigo ter essa perceção apesar de não ver. Se calhar não rigorosa, não exatamente. Se tiver lá uma manchinha, eu não a vou ver, mas no geral eu consigo ter uma noção de limpeza do espaço. E neste momento, eu acho que minha noção de beleza está parcialmente adulterada. Eu gosto de elementos como cortinas ou tapetes. Não tenho, mas tenho um certo fascínio ou apreço particular por aquelas tapeçaria de paredes, aqueles painéis de tapeçaria. Acho que é algo que me dá uma sensação agradável, apesar de não conseguir ter a informação da imagem do objeto, mas a presença dá-me uma sensação de conforto, mas se calhar um pouca a tender para essa noção de beleza ou de espaço embelezado.

AM: Também um pouco ainda do que se lembra de quando tinha visão?
G: Sim, vem muito daí. Mas também se eu entrar num espaço cujas paredes tenham algum elemento de madeira, tam-

bém me dá uma noção qualquer do que é estética. Se bem que é completamente um abuso da minha parte utilizar este termo, porque a estética quase só diz respeito à informação que recebemos por via visual. E eu não vou por aí. Mas pelo tato aquilo dá-me uma noção de conforto, bem estar e, se quisermos abusar, de alguma beleza.

AM: Se pudesse desenhar, agora, a sua casa de sonho, o que não podia faltar?
G: Um hall grande, espaçoso, uns 8/10 metros. Há um elemento que não é propriamente arquitetónico mas que é decorativa e que tenho neste meu consultório, mas numa dimensão muita aborrecida, que é uma fonte com água, que se autoalimenta com uma bomba. Eu gostava que esse hall tivesse assim uma coisa com uma dimensão bastante maior do que aquela que tenho aqui. Eu gosto do barulho da água, do som. Eu sei que há umas com umas estatuetas, uns cantamos, mas essa noção eu não consigo ter, não consigo ter essa noção da imagem e da estética. Portanto gostava de ter uma dessas fontezinhas. Divisões grandes e espaçosas, tal como disse antes; uma cozinha com espaço, extremamente funcional. Gosto de cozinhar, portanto gostava que as coisas fossem de facto funcionais. A minha cozinha não é assim tão pequena comparativamente com muita coisa que temos aqui no centro de Lisboa. A minha deve ter para aí 12 metros quadrados, eventualmente até um bocadinho mais, não é assim tão pequena. Mas às vezes torna-se demasiado pequena para aquilo que é a sua utilização. As janelas são importante, a dimensão das janelas é importante. Eu gosto de efetivamente de casas com muito vidro e com janelas grandes, e acho que isso não tem a ver com facto de ainda utilizam a luminosidade que vem da rua, mas também com o ar que entra e tem também a ver com a imagem, a estética que eu guardo de quando via. Janelas grandes, janelas que são portas.

AM: E um espaço exterior, também era importante para sim?
G: Sim um espaço exterior também é bastante importante. Nós enquanto família temos sobrevivido muito nesta casa porque o espaço exterior é grande. Aquele terraço, apesar de eu não ir muito, ele acabam por melhorar muito o viver dentro de uma casa mais pequena. E vou bastante ao terraço, não é muito tempo a fazer sala, passar o meu tempo no terraço,... mas vou lá com frequência para regar as plantas, ou brincar um bocadinho com a cadela, ou pôr o lixo,... Vou imensas vezes ao terraço, não passo é muitas horas a desfrutar do terraço, sentado e a descontrair. De facto termos aquele terraço muda completamente a forma de utilizar o pequeno espaço lá dentro. Retira muita da sensação de claustrofobia lá dentro.

6 | INQUÉRITO PERCURSO ÀS ESCURAS

O inquérito que seguidamente se apresenta pretendeu registar a opinião dos estudantes de arquitetura envolvidos na atividade de sensibilização "Percurso às Escuras", realizada em Viana do Castelo no dia 2 de setembro de 2022. A realização da atividade contou com o apoio e dinamização da ACAPO - Associação de Cegos e Amblíopes de Portugal.

Este inquérito encontrava-se divido em três secções, duas das quais apresentavam uma breve introdução que precedia as questões, e que estará, também, presente na exposição seguinte, escrita do mesmo modo que aparecia no inquérito.

A primeira secção tratava questões da experiência sensorial, a segunda secção refletiu em torno da temática da acessibilidade e mobilidade e, por último, a terceira secção relacionava-se com a sensibilização.

Apresenta-se cada questão seguida das respostas dos seis participantes, de forma anónima (A, B, C, D, E e F).

SECÇÃO I | EXPERIÊNCIA SENSORIAL

Questão 1. Como descreves o espaço que percorreste? (por exemplo, relativamente a escalas, amplitude, som, materiais, entre outros)

Respostas:

A. O espaço dava a sensação de ser grande, sobretudo na nave central e a perda de orientação fazia-o parecer repleto de corredores intermináveis. As diferenças de som também eram substanciais, pois o eco permitia perceber, com as devidas limitações, a dimensão do espaço e a sua forma.

B. Ao longo do percurso tive a perceção de diferentes escalas nos espaços, tendo a noção que uns eram mais pequenos e outros maiores. Ao entrar na sala principal, o eco existente na mesma indicava que me encontrava num espaço amplo e na altura idealizei também que tivesse um pé direito mais elevado. porem, tirando nessa parte do percurso, não consegui ter uma noção muito correta da dimensão dos espaços em que me encontrava.

A diferença de materiais, no meu ver, fez-se sentir através da forma como a bengala deslizava e o som que a mesma fazia ao bater no chão ou no rodapé/parede/móvel que utilizávamos como guia. Os únicos materiais que consegui distiguir ao longo do percurso foram a madeira e o alumínio.

Por outro lado, no que toca à parte do perurso no exterior, senti-me bastante perdida. Devido a todo o barulho e movimento que nos envolvia eu senti-me bastante desorientada, não tendo a mínima noção de nada do que me rodeava.

C. O percurso iniciou-se ainda na rua, era possível distinguir alguns tipos de pavimento de calçada mais irregular, e ouvia-se o barulho dos carros, que se tornava bastante desorientador. Já dentro do edifício, parecia haver dois tipos distintos de espaço, um mais amplo (como de um pavilhão), com pouca reverberação, e outros mais compactos (vestíbulos e casa de banho, por exemplo), com uma atmosfera sonora completamente distinta, com os sons a reverberar e tornarem-se confusos. Porém, pelo facto de andar vários segmentos longos em linha reta, parecia ficar com a sensação que se tratavam de corredores, pois nunca percorri a largura desses espaços para averiguar a proporção em planta.

Pelo tato, pude distinguir alguns materiais, como a madeira, aço e reboco.

D. Descrever o espaço ou ter perceção da sua dimensão é completamente impossível. Durante o percurso, toda a minha atenção centrou-se apenas em tentar seguir o percurso indicado, em garantir que a todo o momento a bengala batia em algo e a tentar perceber se a escada já tinha terminado ou não. Senti-me completamente desorientada, não saberia minimamente descrever o caminho que tínhamos feito. Mesmo depois de perceber qual era o edifício em que estávamos - um edifico que conhecia, de modo geral -, ao longo do percurso, não era minimamente capaz de me situar, de saber se haveria uma parede à esquerda, à direita, o que fosse. A perceção que tive do edifício era completamente fragmentária, no sentido em que apenas conseguia ter noção das coisas em que, a cada momento, estava a tocar, quer fosse com a mão ou com a bengala. Nessas alturas conseguia perceber os materiais das coisas, no entanto apenas daquelas que tocava com as mãos. Por seu lado, a bengala, ao bater nas laterais, permitia tirar algumas conclusões acerca dos materiais, mas mais através da audição.

E. Grande espaço, frio, materiais metálicos e madeira.

F. O edifício que percorremos na actividade tinha um conjunto de espaços que se distinguiram uns dos outros exatamente devido às suas dimensões e aos seus materiais. No momento de entrada o espaço parecia curto o que, por sua

vez, dava a sensação de que estávamos muito próximos uns dos outros. As escadas que sucederam foram desafiantes e de difícil compreensão espacial. O corrimão metálico que acompanhava o percurso tinha algumas interrupções que perturbavam a descida.

No momento a seguir, surgiu o espaço das casas de banho que se destacou pela concentração de som - o que significava que era bastante mais pequeno em relação aos anteriores. Já não me recordo bem, mas algures neste percurso havia um material metálico que respondia ao toque da bengala. No espaço seguinte, o som deixou de se concentrar e tinha-se a sensação de um vazio maior, de um espaço bastante maior, que percorremos sob um material bastante mais irregular (o qual eu não saberia dizer o nome).

Os espaços seguintes eram novamente mais pequenos com acessos em corredor.

Questão 2. Quais os estímulos que te permitiram tirar essas conclusões?

Respostas

A. A audição e o tempo a caminhar permitiram tirar as conclusões anteriores.

B. Penso que o mais essencial foi o uso da audição para captar o eco e a forma como o som refletia nos espaços. A bengala ajudava também a perceber os materiais e para ter uma noção espacial mais abrangente.

C. Os estímulos auditivos foram os mais importantes para a percepção do volume interior: espaços mais apertados (casa de banho e vestíbulo) reverberavam muito mais que o espaço de pavilhão. O tato permitia distinguir algumas superfícies materiais, o aço das guardas, o reboco das paredes e a madeira das bancadas. Ao mesmo tempo, o som que a bengala fazia ao bater nas guias laterais ajudava a identificar alguns materiais (por exemplo a chapa metálica dos móveis logo no início do percurso). Por fim o roçar da bengala no chão e o próprio barulho dos passos ajudava a criar alguma ideia do material do pavimento, mas não conseguia ter a certeza.

D. Para mim, foi principalmente o tato que me deu informações acerca do espaço.

E. Texturas sentidas através da bengala e das mãos, acústica dos espaços.

F. A audição e o tato.

Questão 3. Sentes-te capaz de desenhar o espaço que percorreste?

Respostas:

A. Não.

B. Não.

C. Não.

D. Não.

E. Não.

F. Sim.

SECÇÃO II | MOBILIDADE E ORIENTAÇÃO

Esta descrição serve apenas para auxiliar a resposta a duas das perguntas que se seguem, distinguindo mobilidade de orientação.

Mobilidade corresponde à capacidade que tiveste para te deslocares entre pontos, e as dificuldades correspondem aos obstáculos que encontraste na tua deslocação. Existem elementos que auxiliam a mobilidade de pessoas com deficiência visual, como, por exemplo, os cães guia, as bengalas brancas, pessoas que as guiam ou até aplicações de telemóvel.

Por sua vez, a orientação relaciona-se com os motivos que te levaram a escolher um trajeto, e as dificuldades correspondem aos motivos que te fizeram sentir perdido ou confuso na escolha do caminho. Existem, também, elementos que ajudam indivíduos com deficiência visual a orientarem-se, como é o caso dos pisos táteis ou das sinalizações em braille.

Questão 1. Sentiste-te confortável a percorrer o espaço?

Respostas:

A. Sim.

B. Não.

C. Não.

D. Não.

E. Não.

F. Não.

Questão 2. Quais foram as maiores dificuldades que sentiste em termos de mobilidade?

Respostas:

A. Os objetos suspensos ou à altura do peito, que através da bengala não eram percetíveis e contra os quais embati.

B. As partes do percurso onde senti mais dificuldade foram as escadas e as casas de banho. Nas escadas, tanto a subir como a descer, o corrimão tinha algumas incongruências, não acompanhava da forma mais correta as escadas e as suas arestas eram afiadas, fazendo com que me pudesse magoar facilmente se nelas batesse. O facto dos degraus não terem espelho também dificultou a subida dos mesmos.
Nas casas de banho, a disposição dos elementos pareceu-me confusa inicialmente. O facto das cabines estarem alinhadas com a porta de entrada facilitou o percurso, porém ao sair da casa de banho para procurar o lavatório, bastou uma das portas da cabine estar aberta para eu me confundir e entrar na mesma achando que estava a entrar na zona onde o lavatório se encontrava. Para lavar as mão o lavatório foi também um problema, sendo que este era suspenso, com a bengala não o consegui localizar, batendo entao numa das suas esquinas. O facto das toalhas de mãos não se encontrarem nas laterais do lavatório foi também um problema, no meu ver.

C. Em geral, não me pareceu haver muitos obstáculos, as superfícies do chão são planas sem desníveis inesperados. Talvez os problemas mais gritantes são os lavatórios suspensos na casa de banho, que não dão informação no chão da sua existência, e muito facilmente se se tornam num obstáculo invisível; os urinóis não convencionais também levam a alguma confusão; e também as escadas que, pelo desenho das guardas, indicam erroneamente o seu fim, havendo ainda um ou dois degraus à frente, e ainda a ausência de espelhos nos degraus, que tornam a sua subida mais complicada.

D. Essencialmente os obstáculos eram objetos que saiam fora dos alinhamentos das paredes, como por exemplos dos caixotes do lixo, os lavatórios, os extintores.

E. Localizar objetos ou estruturas acima da cintura, subir e descer escadas e patamares.

F. Uma das maiores dificuldades de mobilidade foi a adaptação à bengala e à guia e, por sua vez, a interpretação destes estímulos. As escadas e as passagens estreitas constituíram uma das maiores dificuldades.

Questão 3. Quais foram as maiores dificuldades que sentiste em termos de orientação?

Respostas:

A. Andar à procura das paredes para ter pontos de referência foi particularmente frustrante, porque nunca se sabia quando chegariam e deste modo era difícil criar uma ideia de percurso ou um mapa mental do espaço.

B. A nível da orientação, penso que não me teria conseguido guiar de forma eficiente sem as orientações de quem nos acompanhava. Tirando as partes do percurso em que caminhávamos acompanhando uma parede guia, por exemplo, não consegui encontrar nenhuma outra forma de me guiar nos espaços. A entrada da casa de banho é um exemplo de algo que, sem a orientação de alguém, eu não encontraria. Se existisse alguma guia ou piso tátil no chão acho que seria mais fácil de encontrar o que pretendemos.

C. As dificuldades na orientação foram substancialmente maiores que as de mobilidade. Não haveria qualquer possibilidade de me orientar sem a ajuda de outra pessoa. Os pavimentos não tinham qualquer indicação tátil, nem se quer junto às escadas; a numeração das bancadas não tinha qualquer relevo nem Braille associado que, apesar de não o saber ler, tornavam-nas apenas num disco metálico; as casas de banho também não tinham indicações claras, por exemplo.

D. Durante todo o percurso estive complemente desorientada. Não tinha noção nenhuma de onde estava nada ou de que lado tinha vindo. No entanto, houve alguns elementos que de facto não ajudaram a seguir o percurso que nos estava a ser indicado, como sejam os corrimões das escadas, que não acompanhavam todo o vão de escadas a que correspondiam. Também o facto de elas não terem espelho dificultava a perceção do sitio onde se estava, porque muito facilmente uma pessoa engata o pé entre os degraus e parece que existe lá um buraco.

E. Localizar-me em espaços amplos e corredores.

F. Relativamente à orientação o que se revelou mais difícil foi a perturbação sonora. Tanto em demasia como na ausência ou escassez de som. Se o primeiro torna tudo muito confuso e assoberbante, a segundo situação não dava qualquer referência espacial. Quanto à diferença de pisos não senti qualquer relevância no meu percurso. Apenas notei que ele mudou de um espaço para o outro, mas essa mudança também era perceptível pelo som. Se eventualmente eu me perdesse, não acredito que conseguisse ter consciência do sítio onde me encontrava. Não existiam sinalizações nem comunicação por braille (eu também não saberia ler).

Questão 4. Farias alterações no edifício?

Respostas:

A. Sim.

B. Sim.

C. Sim.

D. Sim.

E. Sim.

F. Sim.

Questão 5. Se sim, quais?

Respostas:

A. Reduzir os materiais salientes ao nível do tronco e colocar espelhos nos degraus.

B. Penso que os principais aspetos a ser melhorados seriam as escadas, elevador - que não contem nenhum tipo de sinalização tátil ou sonora auxiliar - e as bancadas. As escadas, como ja mencionei anteriormente, são acompanhadas de um corrimão que tem diversas problemáticas e os degraus não tem espelhos. Nas bancadas, achei pouco seguro os degraus não terem qualquer tipo de guarda ou corrimão e a sinalização no número dos lugares era impossível de compreender para alguém com deficiência visual. O número dos lugares deveria ter algum tipo de relevo ou alto contraste de forma a facilitar a sua compreensão.

C. Acho que seria importante uma correção do desenho da guarda, a instalação de sinalização mais clara e com Braille, e possivelmente de marcações em relevo no chão. Isto não será suficiente para uma independência completa, provavelmente, mas poderia ajudar muito.

D. Se, hipoteticamente, se pudessem fazer alterações dessa dimensão no edifício, penso que as escadas seriam algo a repensar. A questão dos corrimões é bastante complicada para um cego que utilize o espaço, porque sendo já uma escada um elemento, só por si, mais perigoso, o facto de os corrimões serem de alguma forma enganadores potenciam ainda mais este perigo. Também uma escada com espelho seria mais conveniente.
Para além disto, tentar embutir de alguma forma nas paredes elementos que estejam soltos ou salientes, poderia também ser positivo.

Finalmente, e a uma escala um pouco diferente, os números que identificam os lugares das bancadas deveriam ter relevo, para que, pelo tato, fossem identificáveis.

E. Escala mais humana, mais auxílios (corrimãos, escadas com parede).

F. Essencialmente mais sinalização no piso que desse uma leitura para quem

circula com a bengala. Assim como tentaria tornar o espaço mais tátil no geral. Por exemplo, foi muito difícil para mim encontrar as maçanetas das portas, e estava com receio do momento em que eu ia acertar em cheio numa delas com o braço e magoar-me. Talvez eu colocasse uma linha horizontal ao longo da porta que encaminhasse o movimento para a maçaneta da porta.

SECÇÃO III | SENSIBILIZAÇÃO

Como sabes, esta atividade de sensibilização foi pensada para estudantes de arquitetura, e nós tínhamos (a ACAPO e eu) como objetivo consciencializar-te para as dificuldades das pessoas com deficiência visual na utilização da arquitetura. Para tal, decidimos expor-te a alguns obstáculos e dificuldades comuns na mobilidade e orientação das pessoas cegas.
A tua opinião é, assim, importante para eu saber a pertinência desta atividade.

Questão 1. Sentes que esta experiência acrescentou algo ao teu modo de pensar arquitetura?

Respostas:

A. Sim.

B. Sim.

C. Sim.

D. Sim.

E. Sim.

F. Sim.

Questão 2 . Se sim, o quê?

Respostas:

A. Motivou a pensar o espaço do lado de quem o sente, mais do que de quem o vê.

B. A partir de agora acho que não vou pensar num espaço da mesma forma. Através desta experiência percebi que existem certos aspetos estéticos que, apesar de estarem cada vez mais a ser incutidos, nem sempre são a melhor escolha, podendo dificultar bastante a experiência de alguém com deficiência visual.
Um assunto muito falado durante a experiência foi a importância de elementos como portas ou sinais terem um alto contraste, de forma a serem mais facilmente compreendidos. A existência de braille nas sinalizações de locais de caracter público também me parece essencial, especialmente se for em conjugação com alto contraste dos materiais ou cores desses mesmo sinais.

C. Esta experiência abriu-me para um problema que, muito provavelmente, nunca teria sido colocado na minha formação. Acho que terei mais atenção nos desenhos dos vários elementos arquitetónicos (guardas, paredes, mobiliário, entre outros) para ficarem devidamente sinalizados; e também no conforto acústico, que se torna um sentido muito mais importante para quem tem deficiência visual.

D. Ao longo do percurso no curso de arquitetura, vamos sendo confrontados com uma série de legislações que temos (e teremos) que seguir. Sabemos o não podemos fazer mas nem sabemos, muitas vezes, ao certo porquê ou ao que se devem na verdade essas restrições. E é-nos muito fácil pensar em ignorar essas regras, porque é algo que não compreendemos e que vemos como algo que está contra nós, contra o nosso desenho e as vontades de temos para o espaço que estamos a projetar. Mas a verdade é que menos do que ser acessível a todos, é inaceitável.
Agora, hoje, sentimos na "pele" as consequências do não cumprimentos da legislação ou da sua falta. Ou no mínimo, da falta de uma sensibilidade do arquiteto em relação à utilização do espaço por pessoas cegas.

E. Sinto que me ajudou a perceber a importância do pensamento inclusivo no desenho de espaços públicos e das cidades.

F. Não sei especificar qual será o impacto, mas estou mais sensibilizada para as dificuldades que um espaço pode constituir para alguém que não se guia pela visão. Todos sabemos que cada vez mais o mundo vive de experiências visuais e os detalhes vão sendo pensados com essa premissa. No entanto, os espaços são mais do que isso e provocam mais sentidos do que a visão. O que não é assim tão imediato de compreender para quem sempre viu. Portanto, creio que tentarei guiar o meu trabalho em direção a questões como esta, como a adaptação a pessoas com deficiência visual.

Questão 3. Que falhas tens a apontar a esta experiência?

Respostas:

A. Falta de capacetes e caneleiras, porque apesar dos guias serem fantásticos, os espaços não estão feitos para proteger pessoas com deficiência visual.

B. Considero que não existiram falhas na experiência. Foi muito bem organizada e extremamente interessante e esclarecedora.

C. Penso que se a experiência fosse feita individualmente, ou mesmo sem acompanhamento poderia ter sido mais imersiva, porém isto traria algumas dificuldades que poderiam tornar-se impeditivas. Por outro lado, por ter sido executada numa obra de Souto de Moura, foi-me facilmente reconhecível o edifício, e provavelmente ajudou-me a identificar os tipos de espaço que nele se encontravam.

D. Nenhuma.

E. Nenhuma.

F. Creio que este questionário deveria ter sido preenchido no local, antes de termos visto o espaço e antes de termos sido sensibilizados com o power point da ACAPO.

Questão 4. Sugestões:

Respostas:

A. —

B. —

C. —

D. Obrigada por nos proporcionares esta atividade. Espero que no futuro, outros (futuros) arquitetos possam ter a mesma experiência que nós! Foi muitíssimo relevante.

E. Considero que seria importante ouvir a experiência de alguém com deficiência visual.

F. Teria sido interessante também explorar o espaço sozinha, mas reconheço que não seria fácil, uma vez que não se conseguiria assegurar a minha segurança.

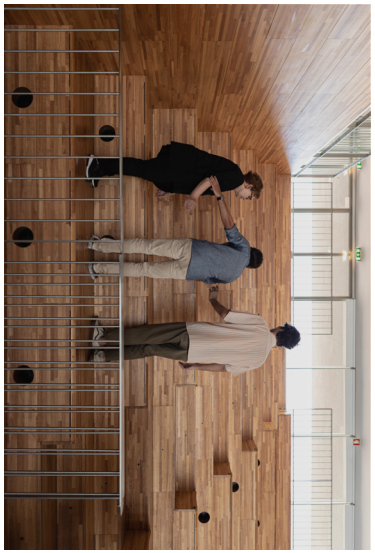
7 | REGISTO FOTOGRÁFICO PERCURSO ÀS ESCURAS

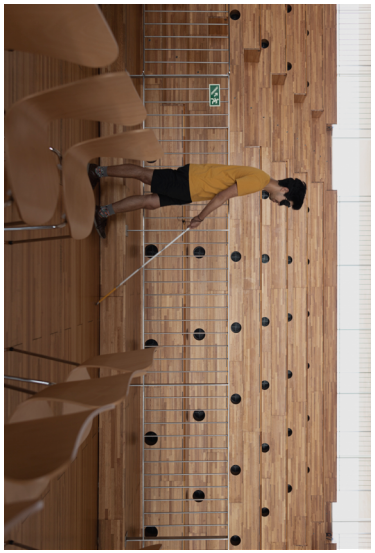
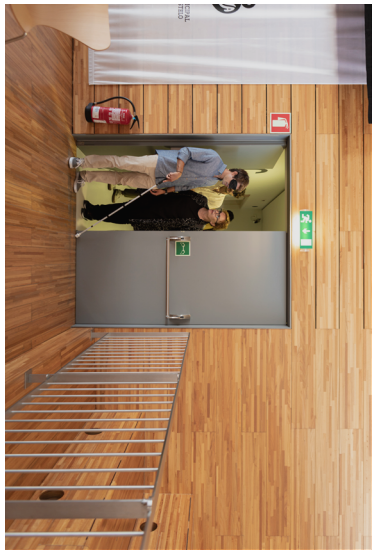
Apresentam-se, de seguida, algumas fotografias da atividade Percurso às Escuras. O registo fotográfico foi realizado pela Prof. Dr. Ana Catarina Neiva.

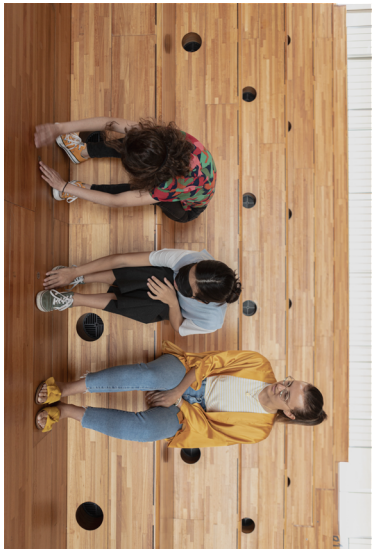
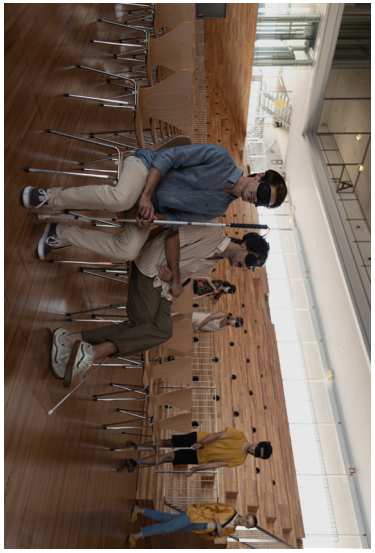
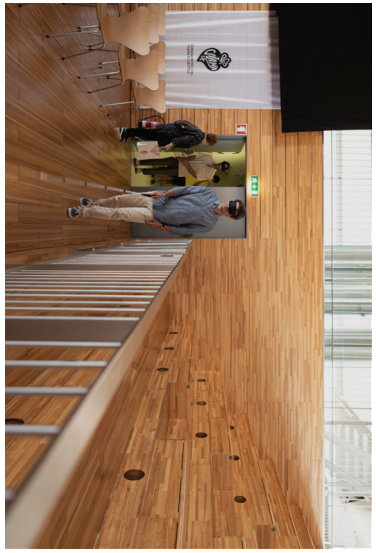












FACULDADE DE ARQUITECTURA
UNIVERSIDADE DO PORTO

U.PORTO

Perceção da Arquitetura e dimensão sensitiva: construção do espaço mental no campo não visual

Ana Margarida Regado Calheiros

FACULDADE DE ARQUITETURA