



UR

BA

NO

09 | ABRIL | 2017

SUPLEMENTO INTEGRANTE DO JORNAL DE NOTÍCIAS
- NÃO PODE SER VENDIDO SEPARADAMENTE

A CIDADE DE

**Adolfo Luxúria Canibal
leva-nos pela mão da
sua Braga. Onde falta
cultura para os jovens**

P. 13



C.ª ILIMITADA

**COLEGAS DE ESCOLA
DECIDEM CRIAR
UMA PRAIA URBANA
JÁ PARA O VERÃO**
SANTO TIRSO P. 14

CRÓNICA

**Valter Hugo Mãe
escreve sobre
a infância
em Vila do Conde**
P. 15



MARCOS

**HÁ UM VIADUTO
PROVISÓRIO NA CAPITAL
HÁ 46 ANOS. VOLTAMOS
ATRÁS NO TEMPO**
LISBOA P. 15



**AS GEOGRAFIAS
URBANAS
DE PORTUGAL
EM NÚMEROS**
P. 8 E 9

VIA RÁPIDA

**AUTARCAS DE AVEIRO
E DE ÁGUEDA EXPLICAM
IMPACTO DO FECHO
DE BALCÕES DA CAIXA
CRUZAMENTO P. 6**



**PROMOVER A ARTE
E O DESIGN EM
CAMIÕES DO LIXO**
MAIA P. 6

TEMA DE CAPA

As cidades não são para velhos

Como é que os grandes polos urbanos estão a preparar-se para responder a uma população cada vez mais envelhecida? Resposta: muito mal. Mas há quem mostre o caminho a seguir

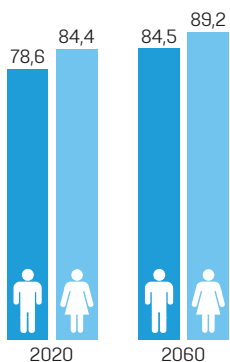
Por: Álvaro Cúria

TE MA DE CA PA

ESSENCIAL

Novos paradigmas

Cada vez mais ativos e com uma integração sólida nas várias vertentes do espaço cívico, o termo "inativo" torna-se obsoleto, para dar lugar ao conceito de cidadão cuja mobilidade física decaí, mas cuja participação ativa é cada vez mais relevante. Com o aumento da esperança de vida e do papel relevante dos cidadãos até uma idade cada vez mais avançada, valerá a pena questionar se a classificação de idoso como tendo início aos 65 anos ainda fará sentido no quadro da sociedade atual.



AS CIDADES ENVELHECEM MAIS DEVAGAR DO QUE NÓS

Urbes portuguesas estão mal preparadas para responder às necessidades de uma população cada vez mais envelhecida, mas com muita vontade em manter-se ativa com qualidade

Por: Álvaro Cúria

Subir umas escadas, atravessar uma passeadeira, descer um simples passeio, distinguir um sinal vermelho ou obter uma informação sobre uma rua são práticas tão rotineiras na vida de uma cidade que nem nos apercebemos da importância dos detalhes e das armadilhas que encerram. Particularmente se sobre nós pesarem muitos anos do calendário. A população portuguesa está a envelhecer a uma velocidade preocupante, mas a verdade é que as geografias urbanas não estão a acompanhar este ritmo. E as cidades estão a ficar mais velhas ainda mais devagar do que nós. Diz quem nelas habita, dizem os técnicos que as pensam. Os municípios elaboraram, entre 2003 e 2008, um plano para facilitar a mobilidade dos cidadãos, mas grande parte das medidas ficou em modo "pause".

Na Universidade Sénior Contemporânea do Porto (USC), Artur Santos lida diariamente com as impressões dos alunos sobre a cidade. Falam-lhe da dificuldade em entrar em contacto, por exemplo, com a informação da toponímia: "Chegam a de-

FÁBIO MACEDO / GOVERNADO DE BRAGA

1 Fábio Macedo e Jorge Oliveira, da startup de Braga SiosLIFE

2 Maria do Rosário Costa, Júlia e Maria José Pinheiro, da associação AGITAR, no Porto

3 António Santos e Maria Vasconcelos, do projeto Cordongris (Porto), dedicado ao combate à malnutrição em idosos através de software de recomendação alimentar



1



2



3

terminados locais onde as letras são muito pequenas. Seria interessante haver 'mupis' exclusivamente feitos para seniores, com imagens e letras que estes consigam ler", diz o diretor académico.

Até porque, enfatiza, os seus alunos querem contrariar o chavão do reformado de chinelo e de manta no sofá. "Usam os carros e é por isso importante que as cidades demonstrem que estão preparadas para seniores ativos, com uma alta autoestima, que não querem ouvir falar de perda de independência". De resto, a comprovar este novo perfil está a forma como aderem à tecnologia: "Utilizam diariamente o Google, as redes sociais, sabem o que é um hashtag, têm smart-watches, smartphones e adoram o wi-fi. São seniores muito à frente. Mesmo os que têm menos escolaridade".

De entre todas as dores de cabeça apontadas pelos mais velhos na relação com a cidade, a mobilidade surge no topo. E, dentro desta, avultam os perigos escondidos nos passeios. "Os pavimentos degradados e as irregularidades por assentamentos

diferenciados das próprias calçadas são verdadeiras armadilhas", assevera Paula Teles, presidente do Instituto de Cidades e Vilas com Mobilidade (ler entrevista na página 4). "A calçada portuguesa é lindíssima, mas tem vindo a ser degradada do ponto de vista da colocação do pavimento e isso faz com que seja um problema para a mobilidade", explica.

Às vezes basta... explicar
 Diminuir o risco de queda nos idosos é o principal objetivo do projeto nacional Fallsensing, da Fraunhofer Portugal, fixado no Porto, que se centra na avaliação de parâmetros de atividade. António Santos, investigador, esclarece que, sendo o foco a prevenção, é necessário realizar estudos prévios: "Uma forma de trazer as recomendações é dar-lhes uma roupagem mais lúdica. A reação é positiva, não tem uma conotação médica".

Maria Vasconcelos é a investigadora principal do projeto "CordonGris", também do instituto Fraunhofer. Uma ferramenta de apoio aos seniores e pré-seniores que cria um sistema de reco-

mentação alimentar. A investigadora reconhece os obstáculos destes cidadãos e trabalha para os resolver. Por exemplo, no desenvolvimento de interfaces que observem as necessidades dos idosos, através de letras maiores e cores específicas: "Nós já nascemos com as novas tecnologias, mas o idoso tem dificuldade por achar

POUCAS CIDADES CUMPREM LEI PARA TORNAR ESPAÇO URBANO MAIS INCLUSIVO

que vai fazer asneira. Basta explicar como se utiliza para perder este medo. É uma barreira psicológica", nota.

"Em vez de tentarmos que o sr. Joaquim aprendesse a usar a tecnologia, fomos conhecer as suas características e fizemos adaptações", explica Jorge Oliveira, cofundador, com Fábio Macedo, da SiosLIFE, startup de Braga. O sistema que desenvolvem

pretende incluir os idosos na sociedade, através da tecnologia, contribuindo para eliminar a questão do isolamento dentro do espaço urbano, a maior queixa que ouvem dos utilizadores. Este sistema está implementado em cerca de 40 espaços em Aveiro, Braga, Bragança, Caminha, Leiria, Porto e Viseu.

O software está preparado para ser adaptado a espaços como lojas do cidadão ou gabinetes do município: "Só é necessário analisar a informação disponível num dado dispensador de senhas, colocar um sensor e quando o idoso se deslocar a esse local, coloca o seu cartão e o ambiente digital que encontra tem um layout adaptado a si", explica Jorge Oliveira.

"A inversão da pirâmide etária tem de levar técnicos e políticos a pensar em novos paradigmas associados ao facto de que hoje a população sénior representa cerca de um terço a um quarto do universo dos países da OCDE, com tendência a atingir a metade da população em pouco tempo", refere, por seu turno, Paula Teles, presidente do Instituto de Cidades e Vilas com Mobilidade.

Ou seja, as pessoas hoje podem viver com mais facilidade até aos 100 anos. "E ainda que a esperança de vida não seja de 100 anos, temos de construir cidades e fazer projetos para cidadãos com essa idade", reforça.

Lei está por aplicar

A verdade, porém, é que poucas cidades cumprem os pressupostos do decreto-lei 163/06, que dá as premissas necessárias para se desenharem cidades inclusivas. "Há 20 anos que ando a pedir que estas diretivas sejam aplicadas, havendo ainda muitos técnicos, muitos arquitetos-estrela que não aplicam o decreto, fazendo de conta que é uma norma ou orientação técnica em vez de uma lei", critica ainda Paula Teles.

No espaço Agitar, instituição sem fins lucrativos do Porto que desenvolve atividades para seniores, Júlia Sousa explica que incentiva os idosos a utilizarem equipamentos urbanos, mostrando-lhes como funcionam e tornando-os capazes de os usar. A maior dificuldade apontada nas deslocções reside, no entanto, nos

BONS EXEMPLOS PELO MUNDO

MANCHESTER REINO UNIDO

O "Locality Programme" da cidade opera através de várias redes locais que trabalham com todos os atores municipais de relevo e com o objetivo de melhorar e coordenar os serviços e iniciativas para os seniores. Estes serviços incluem grupos comunitários, associações, residentes e prestadores de serviços. Em 2011, 17 dos 32 bairros da cidade estavam abrangidos por este programa.

YOKOHAMA JAPÃO

A cidade iniciou uma parceria de colaboração entre empreendedores privados e a Agência para o Rejuvenescimento Urbano para desenvolver modelos de projetos para bairros residenciais sustentáveis. Os acordos foram concluídos e a parceria foi já instituída. Centra-se no apoio a idosos e crianças, na revitalização urbana, na gestão de energia e no transporte público.

FILADÉLFIA, ESTADOS UNIDOS

Foi promulgada em 2010 uma ordem executiva para garantir que as ruas da cidade fossem projetadas com o objetivo de ser seguras para peões, ciclistas, motoristas e todo o tipo de utilizadores de todas as idades. A cidade avaliou a segurança dos passeios e cruzamentos com o objetivo de melhorar a qualidade da circulação de peões e aumentar a qualidade de vida.

LAUTASAARI HELSÍNQUIA

Este bairro situado numa ilha na parte ocidental de Helsínquia é palco de um projeto-piloto que consiste numa rede de atendimento a idosos nas suas próprias casas. Fornece serviços de prestação de cuidados a preços flexíveis.

BRNO

REPÚBLICA CHECA
 A Estratégia para o Alojamento de Brno fomenta a procura de apartamentos pequenos e confortáveis como opção de alojamento para os seniores, assim como lares de acolhimento que fornecem cuidados de saúde e alojamentos sem barreiras, direcionados para reformados e pessoas com necessidades especiais.

passaios, “constantemente desnivelados ou com paralelos fora dos sítios, assim como os declives, por vezes quase impercetíveis”.

Uma mobilidade que se pretende dinâmica. Dentro da Agitar, o projeto ConVive promove atividades que demonstram que as pessoas reformadas têm projetos de vida ativa. Outra vertente da associação são os Amigos e Companhia, que reabilita a antiga ocupação de damas ou cavalheiros de companhia, prestando serviços aos seniores que muitas vezes não estão motivados a utilizá-los sozinhos.

Pensar as cidades para os mais velhos implica, naturalmente, dar um palco privilegiado a quem nelas atua mais diretamente: os autarcas. Neste capítulo, destaca-se o exemplo de Vila do Conde, que tem em marcha programas de adaptação da cidade aos idosos desde os anos 70 do século passado.

ADAPTAÇÃO DOS PRÉDIOS ANTIGOS ÀS NECESSIDADES DOS IDOSOS TEM SIDO LENTA

Elisa Ferraz, presidente da Câmara, refere que o rebaixamento dos passeios, a sinalização de percursos fáceis ou os cuidados nas calçadas são “preocupações presentes e problemas aos quais a Autarquia está particularmente atenta”.

Saber ler para integrar Agindo na necessidade de convívio e prática de exercício, o projeto Desporto Sénior engloba freguesias do concelho, levando monitores ao encontro dos idosos. Na biblioteca municipal, o programa Vitamina L tem como objetivo promover a leitura e sobretudo a alfabetização dos idosos, “permitindo-lhes assim uma maior integração na sociedade e contribuindo para a diminuição do isolamento nas cidades sob outra perspetiva, a do conhecimento”, explica ainda a autarca.

Neste contexto, a Casa da Arquitetura, sediada em Matosinhos, promoveu, no ano passado, várias visitas a espaços projetados por arquitetos premiados por forma a permitir que pessoas com mobilidade reduzida acessem a esses espaços e

que outros cidadãos, sem problemas de deslocação os visitassem, por exemplo, numa cadeira de rodas: “Procurámos experienciar a arquitetura desenhando percursos e especificando aqueles que são inclusivos”, explica Nuno Sampaio, diretor-executivo. As principais dificuldades sentidas centram-se na ligação do prédio à via pública e na configuração de edifícios históricos, “os quais seria preciso praticamente esventrar para que obedecessem a todas as normas”.

No Instituto do Território (IT), Rogério Gomes pergunta-se, também, “como é possível inserir uma casa de banho adaptada a uma cadeira de rodas num edifício pré-pombalino”. O conflito entre a defesa dos cidadãos e a historicidade dos prédios agrava-se com o facto de parte da população idosa habitar esse tipo de edifícios. Por isso considera que “a adaptação tem sido lenta, baseada numa legislação complexa, que não funciona”.

90 organizações juntas

Marta Labastida, arquiteta integrada no Centro de Estudos da Escola da Arquitetura da Universidade do Minho, refere-se ao trabalho do arquiteto como tendo de “lidar com o valor histórico e com regulamentos difíceis, num constante processo de busca de alternativas que resulta por vezes numa situação que não é a ideal mas a possível.” Pelo contrário, nos projetos novos, acrescenta Marta Labastida, “essas questões já estão totalmente assumidas pelos arquitetos.” A sua perspetiva é a de que “projetar a pensar nos idosos é projetar a pensar em todos e na boa convivência com os elementos urbanos”.

O projeto Porto4Ageing é apontado por Susana Machado, assessora na Secção Regional do Norte da Ordem dos Arquitetos, como exemplo de uma iniciativa que engloba várias instituições, entre elas a Universidade do Porto e a Câmara Municipal, “que se preocupam com os mais idosos e onde a reconfiguração do espaço arquitetónico e urbano tem um papel relevante”. O consórcio reúne mais de 90 organizações e pretende tornar a cidade um espaço confortável, onde os “cidadãos mais experientes” se sintam bem ao longo de uma idade que, no contexto atual, representa várias décadas das suas vidas. No fundo, envelhecendo com qualidade de vida e em segurança. ●

“Os passeios são o principal problema”

Paula Teles é a presidente do Instituto de Cidades e Vilas com Mobilidade (ICVM), que tem como objetivo principal informar técnicos e cidadãos sobre a necessidade de tornar as cidades mais amigáveis para os que têm a sua mobilidade reduzida, em particular os idosos

Existe alguma informação sobre a forma preferencial de deslocação dos idosos nas cidades?

A deslocação em automóvel próprio representa ainda a maior percentagem das deslocações realizadas nos centros urbanos, mas o andar a pé é já a segunda forma de deslocação útil dos cidadãos nas cidades de Lisboa e do Porto (cerca de 20%). A mais óbvia dessas adaptações é a reconfiguração do material usado nas passeadeiras, geralmente construídas com cubos, material escorregadio e propenso a acidentes, mesmo quando o resto da via é pavimentada.

Qual deveria ser a principal tendência na adaptação de uma cidade ao idoso?

Atualmente, a tendência adotada deveria ser a de transformar as cidades em salas de estar que contemplassem o

conforto das pessoas idosas que, estando livres dos seus circuitos rigorosos, que faziam enquanto trabalhavam, continuam ativas. Já foi tempo em que os nossos avós ficavam a ver televisão em casa, só com dois canais. Hoje os idosos estão imparáveis, com uma mobilidade absoluta. Desde o turismo, à participação ativa nas associações, nas entidades privadas sem fins lucrativos, no mundo das exposições, teatro, cultura. As cidades assumem-se como palco de verdadeiras hipermobilidades.

Nesse sentido, qual seria a medida mais urgente?

A solução para a requalificação dos passeios das cidades, permitindo tornarem-se mais confortáveis para os idosos. Passaria então por limpá-los, tirar obstáculos, colocar as árvores fora dos locais de passagem, repen-

sar a localização de papelarias, semáforos e armários elétricos, deixando pelo menos um metro e meio livre para a circulação.

Há algum retrato, a nível nacional de como estão as cidades no que diz respeito à sua adaptação à população sénior?

Cerca de um terço das autarquias elaboraram um plano, entre 2003 e 2008, designado por “Rampa”, com vista a elaborar um plano de promoção das acessibilidades, o que lhes permitiu terem uma radiografia dos seus territórios urbanos no que diz respeito à identificação de barreiras aos cidadãos com mobilidade reduzida e criar um guião técnico. Este manual de instruções dotou as autarquias de regras para adaptação e construção em espaço urbano. Infelizmente, as políticas mudaram, houve uma paragem muito grande nos últimos anos e estamos agora outra vez a dar um reforço. Também em matéria de fiscalização, onde ainda há muito a fazer.

O que é uma cidade amigável aos idosos?

É uma cidade com saúde. Aliás, hoje são os médicos em algumas cidades a pedirem-nos, no instituto, que façamos

mapas de caminhadas para serem prescritos nos centros de saúde. Vamos começar com isso brevemente em Faro. Vamos fazer percursos pedonais confortáveis e um protocolo entre a Autarquia e o centro de saúde para que se possa, em vez de receber medicamentos para a depressão, entregar um mapa, como se fosse um mapa turístico, com rotas. A Galiza fez isto, em Pontevedra, cidade que teve todo o design urbano realizado em cima de uma estrutura de mobilidade, numa estratégia de 15 anos da Autarquia. Uma cidade que permitia a um idoso caminhar seria uma cidade com saúde. Existem protocolos estritos entre a Câmara de Pontevedra e o centro de saúde em que fazem caminhadas como prescrições médicas, adaptadas às pessoas idosas, que estão ao ar livre.

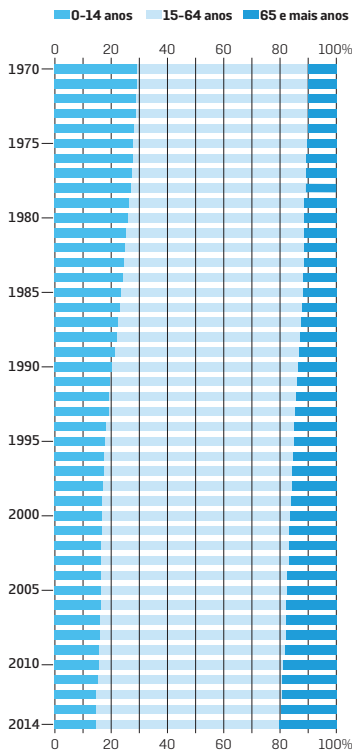
Existem também vantagens sociais, económicas, culturais na adaptação de uma cidade à população sénior.

Sim. Estamos a desenhar para quase metade da vida deles. E é mais barato gastar agora dinheiro na eliminação de barreiras e prepararmos as cidades para as pessoas idosas a tomarem conta delas próprias do que estar a pagar a lares de terceira idade. ●



RETRATO

Estrutura da população por grandes grupos etários



FONTE: INE

NUNCA ESTIVEMOS TÃO SENIORES

Em comparação com a década de 70, o número de idosos (cidadãos com mais de 65 anos) praticamente duplicou em Portugal. Hoje, mais de 2,1 milhões de portugueses são considerados idosos. O crescimento é particularmente expressivo nos cidadãos com mais de 80 anos, percentagem que aumentou cinco vezes em relação a 1970. Em termos globais, os idosos constituíam em 2015 20% da população portuguesa, destacando-se o Alentejo (24,6%) e o Centro (23,3%) como as regiões mais envelhecidas. Em comparação com o resto da Europa, Portugal é o quinto país, em termos percentuais, com uma maior fatia de população sénior.

INQUÉRITO

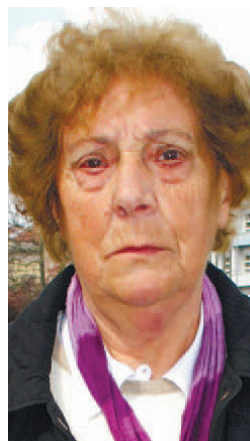
Quais são os maiores obstáculos que enfrenta diariamente na cidade onde vive?



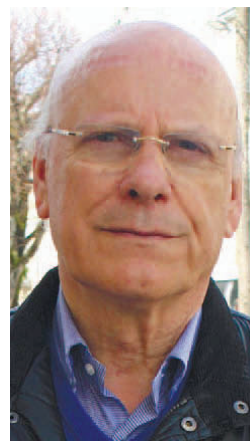
ANTÓNIO OLIVEIRA, 85 ANOS, REFORMADO, PORTO
 Há o problema dos carros e das rampas. Já estive prestes a cair e muitas pessoas já caíram, em particular no Centro Histórico do Porto. Outra questão é o lixo, as pessoas atiram os sacos para o chão e é terrível.



MARIA JOSÉ PINHEIRO 76 ANOS, REFORMADA, PORTO
 Se os locais tiverem pouca iluminação, eu nem entro. Em relação a transportes, só posso andar de metro porque não vejo o último degrau do autocarro. Falta uma faixa nos passeios para distinguir o passeio do chão e os degraus nas escadas... Também os multibancos, por exemplo, deviam ter os números mais visíveis para quem tem dificuldades



ANA BRAGA 76 ANOS, REFORMADA, BRAGA
 O que mais me incomoda é o lixo que os estudantes deixam junto à zona onde moro. Mas em termos de mobilidade, a cidade está bem adaptada para as pessoas mais velhas. Acho que a Avenida Central não precisava de tantos jardins, mas de mais bancos para as pessoas descansarem ou condições para as famílias poderem fazer uns piqueniques.



MANUEL COSTA 74 ANOS, REFORMADO, BRAGA
 A cidade não está mal, mas há um abuso do estacionamento pago que é revoltante. Os passeios também não deviam ter chegado a este estado de degradação, que já provocou algumas quedas e tropeções. Os passeios do centro estão completamente desnivelados. Se eu pudesse retirava aos privados o negócio da água, porque acho que foi algo ruinoso para os bracarense.



HENRIQUE MARQUES 66 ANOS, REFORMADO, AVEIRO
 Não gosto quando a água dos canais urbanos desce muito porque cheira mal, penso que as eclusas deviam regular melhor o caudal. Também não gosto da descaracterização que fizeram aos moliçoiros, pela maneira como colocaram os motores. Se pudesse criava mais bolsas de estacionamento. É difícil encontrar estacionamento e quase sempre é a pagar.



EMÍLIA FERNANDES 70 ANOS, REFORMADA, AVEIRO
 À noite não consigo dormir por causa do barulho que as pessoas que frequentam os bares do centro fazem. De manhã, a rua está toda suja e cheira mal. Estes comportamentos deviam ser mais bem controlados para não diminuírem a qualidade de vida dos residentes. Se pudesse melhorava as ruas e passeios que têm pavimentos irregulares.



JOÃO RODRIGUES 71 ANOS, REFORMADO, LISBOA
 A descoordenação dos transportes públicos, nomeadamente a alteração dos percursos dos autocarros que foi feita, complica muito a vida de quem se desloca na cidade. Os tempos de espera indicados nas paragens estão completamente desadequados da realidade. Dizem-nos que faltam oito minutos e chegamos a esperar 40.



PALMIRA FRAIDE, 65 ANOS, REFORMADA, LISBOA
 Os autocarros não têm um bom serviço. Cortaram muitas carreiras e dizem-nos para optarmos pelo metro. Mas os idosos têm muita dificuldade em subir e descer os degraus para as estações, onde as escadas rolantes estão quase sempre avariadas. Outro problema são os buracos constantes nas ruas. Estão sempre a abrir e a fechar. Não há coordenação.