



# Instituto Universitário de Lisboa

Escola de Sociologia e Políticas Públicas  
Mestrado em Serviço Social

Sociabilidades, laços e redes de vizinhança: “Quintais com Vida”

Maria de Fátima dos Santos Pimenta Garcia

Dissertação submetida como requisito para obtenção do grau de Mestre  
em Serviço Social

Orientador:

Doutora Maria Júlia Cardoso, Professora Auxiliar Convidada, ISCTE-Instituto  
Universitário de Lisboa

Outubro, 2017

## **AGRADECIMENTOS**

À minha família pela sua valia ao longo deste meu percurso, evidenciando a minha irmã Maria Garcia pelo seu apoio incondicional e o meu companheiro André Lopes, pela sua compreensão, pois tantas vezes se adaptou ao meu cansaço e indisponibilidade, sendo o meu alicerce para atingir mais esta meta.

À doutora Maria João Venceslau, o indiscutível marco de impulso nesta minha retomada de estudos, numa procura e incentivo à realização do meu EU.

A todo os docentes do ISCTE-IUL, que contribuíram com o seu saber para o meu percurso académico, especialmente às professoras, Maria Inês Amaro, Maria João Pena, e ao professor Jorge Ferreira, minhas referências como Assistentes Sociais.

À professora Maria Júlia Cardoso, que por acréscimo, como minha orientadora, clarificou e esquematizou as minhas ideias, tornando possível o sucesso deste trabalho.

À minha colega, “transformada” em amiga, Joana Assunção, porque com ela o percurso ficou menos impersonal e mais humanizado.

Obrigada!

## **Resumo**

Nas últimas décadas surgiram várias alterações sociais, com mudanças de comportamento nas famílias e suas perspetivas de futuro. As alterações demográficas, nomeadamente o envelhecimento da população, provocou maior atenção, estudo e análise sobre as questões relacionadas com o envelhecimento. O isolamento, e outras formas de exclusão social vividas por muitas pessoas idosas, determinam o nível de desenvolvimento de uma sociedade onde o envelhecimento seja vivido com mais qualidade de vida. Superar ou contornar esta falta de “laços” significa apostar em tentativas de integração social, fomentando o envelhecimento ativo para o equilíbrio biopsicossocial destes idosos, retratando-se a agricultura urbana uma oportunidade de participação social, fuga à solidão e um estímulo aos laços de solidariedade e sentimentos de pertença social, aproximando gerações. As redes de vizinhança também podem sair fortalecidas com as práticas de agricultura urbana, pois a vivência quotidiana, por utilização de espaços comuns, potencia, cria e fortalece vínculos que reforçam o sentimento de pertença. Ainda que, como atividade de lazer, a agricultura urbana transforma quotidianos, pois integra e nesse sentido, as hortas urbanas unem pessoas, bairros e a cidade. A chave para uma boa velhice passa pela manutenção de níveis elevados de atividade, participação social e manutenção das relações de parentesco e amizade. Esta manutenção das relações sociais e a prática de atividades produtivas submete para a qualidade de vida, bem-estar subjetivo e satisfação de viver, sendo a promoção da qualidade de vida dos idosos a ambição deste projeto.

*Palavras-chave:* Envelhecimento, Laços, Redes de vizinhança, Agricultura Urbana

## **Abstract**

In the last decades several social changes appeared, with changes of behavior in the families and their perspectives of future. Demographic changes, notably the aging of the population, have led to increased attention, study and analysis on aging issues. The isolation and other forms of social exclusion experienced by many elderly people determine the level of development of a society where aging is lived with a better quality of life. Overcoming or avoiding this lack of "ties" means betting on attempts at social integration, fostering active aging for the biopsychosocial balance of these elderly, portraying urban agriculture as an opportunity for social participation, escape from loneliness and a stimulus to solidarity bonds and feelings of social belonging, bringing generations closer together. Neighborhood networks can also be strengthened by urban agriculture practices, because daily living, through the use of common spaces, creates and strengthens ties that reinforce the sense of belonging. Although, as a leisure activity, urban agriculture transforms everyday life, since it integrates and in this sense, the urban gardens unite people, neighborhoods and the city. The key to a good old age is the maintenance of high levels of activity, social participation and maintenance of relationships of kinship and friendship. This maintenance of the social relations and the practice of productive activities submits to the quality of life, subjective well-being and satisfaction of living, being the promotion of the quality of life of the elderly the ambition of this project.

*Key words:* Aging, Ties, Neighborhood Networks, Urban Agriculture



# ÍNDICE GERAL

Resumo.....	ii
Índice de Quadros.....	vi
Índice de Figuras .....	vi
Glossário de siglas.....	vii
INTRODUÇÃO.....	1
CAPÍTULO 1 – AS SOCIABILIDADES URBANAS.....	3
1.1. O ENVELHECIMENTO NAS CIDADES.....	3
1.2. A CIDADE, O ESPAÇO E AS SOCIABILIDADES.....	5
1.3. OS BAIRROS E A CIDADE .....	8
1.3.1. OS ESPAÇOS DE VIZINHANÇA .....	10
1.3.2. ESPAÇOS PARA A INTERGERACIONALIDADE.....	11
1.4. O LUGAR DA AGRICULTURA URBANA.....	15
1.4.1. ESPAÇOS DE AGRICULTURA .....	17
1.4.2. INTERGERACIONALIDADES E AGRICULTURA. CASOS PRÁTICOS.....	19
CAPÍTULO 2 - O BAIRRO DE ALVALADE – NECESSIDADES E POTENCIALIDADES NA PROMOÇÃO DOS LAÇOS SOCIAIS.....	21
2.1. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	21
2.2. DIAGNÓSTICO.....	24
2.2.1. O BAIRRO DE ALVALADE .....	25
2.2.2. CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA DA FREGUESIA.....	29
2.2.3. RECURSOS E POTENCIAIS DA FREGUESIA.....	31
2.2.4. ANÁLISE DOS DADOS RECOLHIDOS EM ENTREVISTA E CLARIFICAÇÃO DE CONCEITOS .....	34
2.2.5. A ANÁLISE S.W.OT.....	47
CAPÍTULO 3 - QUINTAIS COM VIDA. PROMOÇÃO DOS LAÇOS SOCIAIS .....	49
3.1. JUSTIFICAÇÃO DO PROJETO.....	49
3.1. OS OBJETIVOS .....	52
3.2. O DESENHO DO PROJETO.....	53
3.3. O PLANO DE AÇÃO .....	57
NOTAS FINAIS.....	61
BIBLIOGRAFIA .....	63
ANEXOS.....	I
A) FACEBOOK – GRUPO ALVALADE .....	I
B) ENTREVISTA NA JUNTA DE FREGUESIA DE ALVALADE .....	VII
C) ALOJAMENTOS FAMILIARES DE RESIDÊNCIA HABITUAL E CUJOS RESIDENTES SÃO APENAS PESSOAS COM 65 OU MAIS ANOS DE IDADE, SEGUNDO O NÚMERO DE RESIDENTES (2011) .....	VIII
D) ENTREVISTAS .....	IX
E) GRELHA DE ANÁLISE DE CONTEÚDO .....	XI

F) QUINTAIS .....	XII
CURRICULUM VITAE.....	XIV

## ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1.2: Matriz .....	23
Quadro 2.2: Swot.....	47
Quadro 1.3: Plano de ação .....	57

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.2: Plano de Urbanização de Alvalade .....	26
Figura 2.2: Plano Diretor de Urbanização de Lisboa.....	26
Figura 3.2: Delimitação das células.....	27
Figura 4.2: Problemáticas e Prioridades Sociais na Freguesias de Alvalade.....	34
Figura 5.2: Sexo .....	34
Figura 6.2: Faixa etária .....	35
Figura 7.2: Relação com o prédio em causa.....	35
Figura 8.2: Pessoas com mais de 65 anos no prédio.....	36
Figura 9.2: Com quem vivem as pessoas com mais de 65 anos .....	36
Figura 10.2: Proximidade .....	39
Figura 11.2: Cordialidade .....	39
Figura 12.2: Valorização do espaço .....	41
Figura 13.2: Valorização do espaço e contacto com a natureza - motivação.....	42
Figura 14.2: Participação evasiva/defensiva no questionário .....	44
Figura 15.2: Sentido comunitário.....	45
Figura 16.2: Sentido da dádiva/troca .....	46
Figura 1.3: Desenho do projeto .....	54
Figura 2.3: Recados autocolantes .....	56

## **GLOSSÁRIO DE SIGLAS**

- AVAAL - Associação para a Valorização Ambiental da Alta de Lisboa
- CHPL - Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa
- CLAS-Lx - Conselho Local de Ação Social de Lisboa
- CML – Camara Municipal de Lisboa
- CSFA - Comissão Social da Freguesia de Alvalade
- CT - Comissão Tripartida
- EDP - Energias de Portugal
- EES – European Social Survey
- FCSH +Lisboa – Conhecer e contar a cidade - Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa
- FES - Fundo Social da Freguesia
- FES - Fundo Social da Freguesia
- GAP - Plantação em Grassmoor. Um Projecto intergeracional de jardinagem, em Inglaterra
- INE – Instituto Nacional de Estatística
- LNEC - Laboratório Nacional de Engenharia Civil
- OMS – Organização Mundial de Saúde
- PAE - Plataforma para a Área do Envelhecimento
- PDS - Plano de Desenvolvimento Social
- PDS - Plano de Desenvolvimento Social
- PDSQVL - Plano de Desenvolvimento de Saúde e Qualidade de Vida de Lisboa
- PIAE - Plano de Intervenção para a Área do Envelhecimento
- PSF - Projeto Ferro de Soldar
- Rede DLBC Lisboa - Associação para o Desenvolvimento Local de Base Comunitária de Lisboa
- REN - Redes Energéticas Nacionais
- S.Ó.S - Operação S.Ó.S. Serviço de Teleassistência e Operação
- SCML - Santa Casa da Misericórdia de Lisboa
- SMA - Subsídio Municipal ao Arrendamento
- UDIP - Unidades de Desenvolvimento e Intervenção de Proximidade

## INTRODUÇÃO

O presente trabalho expressa um processo de aperfeiçoamento/aplicação de conhecimentos adquiridos ao longo do meu percurso académico no ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa e que redundou no presente projeto de Mestrado em Serviço Social.

A escolha do tema apresentado reflete o facto de residir no bairro de Alvalade e em contacto direto com a realidade dos espaços citados – quintais – tantas vezes deixados ao abandono, pensá-los como “ambientes” de socialização, complementares às redes de vizinhança e à criação de laços sociais.

Enfatiza-se porém, que o objetivo primordial deste projeto explicita a inquietude quanto ao dilema do isolamento social dos idosos, “ensaiando” deste modo, um desenho que compreenda o envolvimento dos idosos em práticas sociais, transmitindo práticas intergeracionais. Para tal utiliza-se o espaço que os residentes possuem, requalificando-o, (re)valorizando as redes de vizinhança e a relevância de “calorosos” laços sociais “nesta última fase da vida”, para efetivação de um “sentimento de pertença e utilidade”, amiúde ausente de grande parte da vivência desta faixa etária.

No que reporta ao arranjo deste trabalho, numa primeira parte dar-se-á especial destaque ao enquadramento teórico do tema Envelhecimento, especialmente na cidade, favorecendo a exposição de conteúdos teóricos e estatísticos que sustentam este trabalho. Disserta-se sobre a decadência das redes pessoais e sociais, a reduzida sociabilidade familiar ou de vizinhança e o isolamento social e a solidão na população idosa.

O primeiro capítulo reúne além disso, as perspetivas que ao longo do tempo se foram desenvolvendo relativamente aos espaços de interação social, na cidade. Os quintais irrompem aqui como uma extensão da habitação nos quais se edificam relações humanas, configurando espaços de sociabilidade de vizinhança. Conjuntamente, sugere-se o bairro como peça meritória, na estruturação dos laços sociais entre os indivíduos, no qual a rede de vizinhança cumpre um papel incontestável em situações de isolamento. Os vizinhos pela contiguidade realizam tarefas sociais inalcançáveis a outros agentes da rede social. No que tange às relações intergeracionais, patenteia-se que a estabilidade da população mais idosa depende de relações proporcionais entre gerações, que suscitam a contração do idadismo. As hortas urbanas sobressaem na qualidade de “veículos” de sociabilidades expandidas, que formadas pela confiança, ajuda, dádiva e troca de produtos, integram socialmente e apresentam vantagens para a saúde mental, exemplificando-se com projetos de agricultura urbana destinados a incrementar relações intergeracionais.

No segundo capítulo expomos os elementos respeitantes ao estudo realizado, numa composição de dados científicos efetivos sobre o tema, “conversas informais/virtuais” e entrevistas concebidas em especial para este efeito. A metodologia privilegiada na orientação

deste trabalho é de carácter qualitativo, na forma de guião de entrevista que integra 3 dimensões: socioeconómica, sobre a rede de vizinhança e sobre atividades hortícolas. Acrescentou-se identicamente uma entrevista a representantes de área pertinente da Junta de Freguesia de Alvalade numa tentativa de conferir a sua disponibilidade de participação num projeto com esta propensão. Nesta continuidade, gera-se o diagnóstico que possibilita o conhecimento preciso para granjear as ações coordenadoras de uma transformação. Este diagnóstico incluiu a caracterização sociodemográfica da freguesia, a análise dos dados recolhidos em entrevista e das “conversas informais/virtuais” e a clarificação dos conceitos, consoante as categorias definidas em matriz, seguindo-se a adequada análise S.W.O.T.

O terceiro capítulo exibe a apologia do projeto e seus objetivos. No desenho do projeto traçam-se os seus âmbitos de atuação, os agentes envolvidos e os resultados esperados, os intermediários, os parceiros, o destino dos produtos conseguidos e outras interações possíveis. No plano de ação matizam-se metas, ações, atividades, indicadores e instrumentos de avaliação, que possibilitam verificar a efetuação dos objetivos, apurar os impactos alcançados e os processos que nortearam tais impactos, instrumentalizando o sentido crítico.

## **CAPÍTULO 1 – AS SOCIABILIDADES URBANAS**

### **1.1. O ENVELHECIMENTO NAS CIDADES**

O envelhecimento afirma-se como problema central do século XXI, pois o aumento do número de pessoas idosas tem vindo a transformar as sociedades mais desenvolvidas em sociedades envelhecidas (Cabral e Ferreira, 2013), estimando-se que em 2050, o número de pessoas com mais de 60 anos, aumentará de 11% para 22%, em proporção à população global (OMS,2009). São as cidades, que hoje, atraem, agrupam e concentram esta população, paulatinamente envelhecida, prevendo-se que 60% da população mundial viverá nas cidades até 2030. (Santinha e Marques, 2013)

Segundo Carvalho (2011), o envelhecimento da população e a urbanização dos grandes centros urbanos, são duas tendências mundiais, que se entrecruzam, interagem, e resultam do desenvolvimento humano do século XX e suas conquistas a nível da saúde pública e longevidade humana. Para Cabral e Ferreira (2013), olhar o envelhecimento como fenómeno positivo, para indivíduos e sociedade, a nível individual, representa maior longevidade com mudanças no que respeita à saúde e participação na sociedade. No entanto, viver mais implica também vulnerabilidade a doenças crónicas e decadência das redes pessoais e sociais, sendo que, se as condições sociais influenciam a saúde individual em qualquer etapa da vida, o risco de doença aumenta com tal característica com a idade. Com o avançar da idade, surgem os problemas de autonomia e a inerente dependência de terceiros e de apoios sociais e familiares. Embora esta diminuição da capacidade funcional não represente motivo de exclusão das pessoas mais velhas da vida social, esta tendencialmente remete-as para uma reduzida sociabilidade familiar ou de vizinhança, e muitas vezes, para conjunturas de solidão ou para instituições.

Santinha e Marques (2013), intensificando o já descrito, associam a velhice a conceitos de perda - papel profissional e alterações na estrutura familiar e comunitária - numa etapa da vida, na qual os indivíduos são mais vulneráveis, expostos a situações de pobreza e outras fragilidades. Para contrariar os atributos menos positivos associados ao envelhecimento, em 2002, a Organização Mundial de Saúde (OMS), criou o conceito de Envelhecimento Ativo, apelando à participação dos idosos nas questões sociais, económicas e culturais, espirituais e civis, otimizando oportunidades para a saúde, participação e segurança e aumentando a qualidade de vida durante o envelhecimento. Ferreira (et. al, 2010) explicam o conceito, como um equilíbrio biopsicossocial de plenitude do ser humano incluído no contexto social, em que mesmo idoso, o indivíduo é capaz e tem potencial, e que, segundo Beltrán e Gómez (2013), deve desenvolver todas as suas capacidades e habilidades para um envelhecimento de sucesso, com saúde e excelente estado físico e mental, para plena integração nas redes de

proximidade. Desta forma, em contributo à sua efetivação, são necessárias estratégias de promoção à coesão e solidariedade entre os indivíduos nas distintas etapas da vida, implantando uma cultura de solidariedade mútua.

No entanto, as transformações estruturais na família, o empobrecimento das redes de solidariedade e de vizinhança, a diminuição de vínculos sociais e afetivos e as perdas ocorridas ao longo da trajetória de vida, continuam a propiciar o isolamento social e a solidão nesta população idosa. Solidão esta, como fenómeno social das sociedades modernas, em que a interação social e os vínculos e laços sociais, aparte os espaços de lazer, descanso e convívio, é desnutrida de comunicação e participação, uma vez que, as redes de solidariedade e vizinhança foram vencidas por novos comportamentos, individualizados, anónimos e isolados. (Galante, 2013)

“A solidão pode viver-se quando se está com outros irrelevantes: num centro comercial, num lar de idosos, numa taberna, ou até mesmo em família. Pode sentir-se maior desamparo no meio da multidão do que em estado solitário. O estar só – mesmo que acompanhado – não implica necessariamente que se viva em solidão. Esta não se encontra dependente da presença ou ausência física de outros, mas do tipo de relacionamento que se tem ou não com esses outros e, sobretudo, com um estado de ânimo interior, subjetivo, emocional”. (Pais, 2006:353)

Galante (2013) acrescenta que, muitas das pessoas idosas, consideram a solidão como um fenómeno atual e não conseguem lidar com ele, pois nas gerações anteriores as relações sociais e afetivas eram mais próximas, os familiares viviam perto, na mesma casa ou zona de residência, a rede de vizinhança conhecia-se e apoiava-se em situação de crise, partilhando a solidariedade e entreajuda existente.

Para Quaresma (et. al, 2004), ainda que a velhice não seja por si só um problema, sendo apenas um período de vida categorizado pela idade, a ausência, insuficiência ou inadequação de respostas sociais para a satisfação das necessidades humanas básicas diárias e uma articulação deficiente entre o indivíduo idoso e a sociedade podem ser problemáticas. Os idosos necessitam de estratégias adequadas à sua saúde física e mental, sendo que, todos os indivíduos durante o ciclo de vida dependem do grupo social para sobrevivência e desenvolvimento. (Fernandes, 2007)

Quanto à discriminação sofrida sob o efeito da idade, esta é assinalada e vivida com sofrimento, pelos idosos, pois na europa, são os idosos que declaram os níveis inferiores de bem-estar e sentimentos de infelicidade e insatisfação com a vida, mais marcantes (ESS, Round 4 2008/2009). A idade surge desta forma, como fator agravante da exclusão social

(Louage, 2002), causando fragilização e rutura dos laços sociais e consequente ausência de recursos básicos - económicos, culturais e sociais - e como estigma que afeta grupos específicos (Rodrigues, 2000). A pessoa excluída das trocas materiais e/ou simbólicas, vive diversas rejeições, materializando ela própria um sentimento de autoexclusão - sente-se inútil e incapaz de superar os obstáculos excludentes das relações sociais e representações a ela associadas, não obtendo identidade social na família ou na comunidade (Rodrigues et. al, 1999)

Afortunadamente, embora a solidão vivida pelos idosos derive de desenlaces, existe a possibilidade de ultrapassar os desencontros que a produzem, estimulando laços de solidariedade e sentimentos de pertença social (Domingues et. al, 2013). São vários os autores que descrevem as intervenções e atitudes preventivas e interventivas, em situações de isolamento e solidão social, com eixo principal nas redes sociais, definindo estas, como relações entre indivíduos ligados uns aos outros. (Fernandes, 2007)

Adequa-se, pelo exposto, e em consistência com Abrams (et. al 2005), contribuir para a diminuição da exclusão e promover a inclusão, estabelecendo oportunidades de construção de relações através da partilha – amizade entre grupos e contato indireto - uma vez que, as consequências negativas da exclusão - a nível de relações sociais - podem ser minimizadas, por via de relações alternativas, onde a inclusão possa ser estabelecida. Neste sentido, importa criar práticas promotoras de relações para os idosos, um grupo vulnerável, em combate à exclusão social (Branco, 2014b), sabendo que práticas intergeracionais potenciam, promovem e enriquecem redes e ligações sociais (MacCallum et. al, 2010), diminuindo o idadismo e aproximando gerações. (Branco, 2014b)

## **1.2. A CIDADE, O ESPAÇO E AS SOCIALIZADES**

“A noção de cidade como um local de reunião, de contacto social, de ponto de encontro, foi assumida como incontrovertida através da história da nossa civilização até ao século XX. Essa reunião poderia surgir tanto no Fórum de Pompeia como à volta do pelourinho, sem, no entanto, perder o seu carácter de ritual próprio do homem; tratava-se simultaneamente de um rito e de um direito. O homem é gregário e é natural que se reúna. Em todas as épocas com excepção da nossa”  
(Cullen, 1983:105)

Sempre se imputou a importância devida aos espaços de interação social, mesmo quando não existia planeamento urbano, pois o homem sempre experimentou a necessidade de se relacionar, apontando-se essencial criar espaços para esse fim. Desenvolveram-se espaços em resposta a essa necessidade, reservados a variadas práticas sociais, em praças e ruas,

mais tarde apelidados de espaços públicos (Simões, 2015), “(...) um território de todos e de ninguém em particular”, incluindo vários elementos, tais como “(...) jardins e calçadas, largos e alamedas, parques urbanos e espaços residuais entre urbanizações, parque infantis, entre outros” (Gonçalves, 2006:41-70), envolvendo, em resumo, a paisagem urbana e as fachadas dos edifícios, que produzem a interface entre o espaço público e o privado. (Simões, 2015)

O espaço, experimentado, ao longo do tempo, por variadas pessoas, incluiu alterações nas expectativas e necessidades, dependentes da diversidade cultural, da heterogeneidade de grupos ou de fluxos migratórios, do desenvolvimento dos conhecimentos e da oscilação de interesses que um grupo pode apresentar para um mesmo espaço, ao longo do tempo (Favacchio, 2002). Com as transformações da cidade, cada sociedade assumiu um conjunto de condições para compreender, sentir e agir nas oportunidades oferecidas pelo espaço, que se foi adaptando às alterações impostas por estas condições. (Simões, 2015)

O espaço público, de uso comum e posse coletiva, é um espaço de socialização, encontro e manifestação de grupos sociais, culturais e políticos, e expressa a população da cidade (Indovina, 2002). Nos dias de hoje, com a evidenciada crise de laços sociais e de cidadania, as interações “não-focalizadas” apresentam novos formatos de troca e coexistência e não exercem a sua função de construir e intensificar laços sociais (Castro, 2002:55). Marc Augé (1994) evidencia as relações, neles passageiros e anónimas, que promovem o individualismo.

No século XXI as cidades direcionaram os novos espaços públicos para o espetáculo e entretenimento. Ruas, calçadas, praças e demais espaços públicos tradicionais urbanos, redesenham-se, adquirindo novos valores e significados. Noutra perspetiva, identicamente a azáfama urbana, a velocidade dos automóveis e a agitação diária, e a falta de segurança nas ruas, desencadearam um ambiente urbano desfavorável à vida comunitária no espaço público, reproduzindo espaços voltados para si mesmos, em detrimento da cidade, no qual os Shopping Centers, museus e hipermercados, são hoje os espaços elegidos. (Dias, 2005)

“ (...) a deliberada criação da cidade como cenário, como acontece no teatro, parece que é de verdade, mas não é vida urbana como sempre a conhecemos, está higienizada para sua maior segurança, é saudável, não apresenta nenhum perigo e as ruas restauradas e yupificadas parecem um espaço urbano imaginário de um filme da Disney e por incongruente que pareça, são de verdade”.  
(Hall, 1996:361)

Pereira (2016) acrescenta que, o desenvolvimento histórico das cidades transformou, quarteirões tradicionais - onde os edifícios definem o espaço - numa disposição de cheios e vazios, definidos por espaços públicos e privados, conceitos para Hertzberger (1996),

traduzidos em termos de espaço, por “coletivo” e “individual”, numa categorização que segundo Miles (2000), desvaloriza os espaços de transição ou semipúblicos - varandas e pátios populares - marginalizando o espaço doméstico, onde as pessoas gerem os seus espaços e modelos de socialização. Inserem-se neste âmbito, os logradouros, “áreas de terreno livre de um lote, ou parcela, adjacente à construção nele implantado e que, funcionalmente, se encontra conexa com ele, servindo de jardim, quintal ou pátio” (LNEC, 2004), muitas vezes, espaços anónimos e inacessíveis na cidade, quando privados. (Branco, 2014a)

Os quintais, uma extensão da habitação para Ambrósio, Peres e Salgado (1996), são relevantes sistemas de produção alternativa e englobam funções estéticas, de lazer, sensoriais e emocionais, entre outras, em harmonia com Garrote (2004). Este espaço/quintal, lugar familiar e território doméstico, articulado com a sociabilidade de vizinhança e com a rua, é um espaço no qual se edificam relações humanas, em configurações sociais que ultrapassam o âmbito familiar. Como espaços de sociabilidade de vizinhança e territórios de intimidade familiar, são lugares da família, medeiam a intimidade da casa e o caráter público da rua, são essencialmente espaços domésticos, numa dimensão de segurança outorgada pela casa e visibilidade concedida pelas relações com a sociedade. (Meneses, 2015)

“Há quem passe pelo bosque e só veja lenha para a fogueira.”

(Liev Tolstoi)

Tourinho e Silva (2016) elucidam que a palavra casa deriva do latim e significa abrigo, constituindo o espaço da intimidade familiar. Como lar, “domínio da vida privada, do núcleo familiar e da vida social exclusiva – organiza- se sob a égide da intimidade” (Rolnik, 2009: 49), e do mesmo modo se direciona inevitavelmente, ao público e ao coletivo, como lugar do exercício quotidiano que descreve, transferindo teor à vida na cidade e unindo lugares e pessoas (Tourinho e Silva, 2016).

O quintal como componente da casa representa um espaço relevante de reforço para grupos sociais, de conhecimento dos ambientes “naturais” e suas formas de manutenção e de contributo para a preservação de determinadas expressões culturais (Lobo e Sena, 2012). A produção nos quintais possibilita independência na compra de produtos externos, tem impactos mínimos no ambiente, preserva os recursos vegetais e a riqueza cultural - alicerçada no saber e na cultura dos moradores locais – e reforça os vínculos sociais da comunidade pela utilização do espaço para atividades sociais (Pasa, 2004).

Se o ambiente influencia a existência humana que com ele interage (Leite, 2012), o homem ao ocupar e transformar o espaço na proporção das suas necessidades produz

territorialidades (Melo, 1991), traduzidas nas relações entre o indivíduo e o local, e que expressam sentimentos de pertença. (Braga, Morelli e Lages, 2004)

Estes quintais, em ajuste com Carnielo (et. al, 2010), surgem como espaços na envolvente da habitação, são de fácil acesso e cômodos, para os moradores cultivarem diversas espécies, executam funções estéticas, de lazer, alimentares e medicinais, entre outras, constituindo ainda, um espaço para preservar vínculos, sejam eles humanos, ou com a natureza. Ao longo do tempo são espaços que se transformam em lugares, espelham o cuidado ou manutenção, pois as pessoas ao cuidar do quintal transpõem para o espaço as suas impressões, sentimentos, necessidades e vontades, adaptando o lugar às suas expectativas e nele investindo sentimentos positivos, advindos da ligação e apropriação do espaço. Os quintais urbanos são importantes para as pessoas, residências e cidades, humanizando o espaço urbano, tradicionalmente impessoal. (Amorim, 2015)

### **1.3. OS BAIRROS E A CIDADE**

O conceito de bairro mencionado por Ferreira (2012:49) e estudado por vários autores é vasto e materializa considerações sobre os diálogos entre a cidade e o bairro. O “barri”, de origem árabe, alia o sentido de bairro a uma parte percebida - além da cidade - enquanto o “quartier” - utilizado em francês - destaca o bairro como efeito da departição da cidade em múltiplas partes.

“(...) além de determinado território, o bairro se caracteriza por um segundo elemento, o sentimento de localidade existente nos seus moradores, e cuja formação depende não apenas da posição geográfica, mas também do intercâmbio entre as famílias e as pessoas, vestindo por assim dizer o esqueleto topográfico. - O que é bairro? - perguntei certa vez a um velho caipira, cuja resposta pronta exprime numa frase o que se vem expondo aqui: - Bairro é uma naçãozinha. - Entenda-se: a porção de terra a que os moradores têm consciência de pertencer, formando uma certa unidade diferente das outras. A convivência entre eles decorre da proximidade física e da necessidade de cooperação.”  
(Sousa, 1987:79)

O bairro, usando as palavras de Lynch (2007), embora não capital, para as relações sociais, é em conjunto, com as principais estradas, um fator essencial para a sua organização mental, convertendo-se num conceito de controle e sensibilidade. Não representa um espaço em que as pessoas se conhecem umas às outras, mas um espaço determinado por todas as pessoas, no qual estas acham fácil unir-se sempre que as conjunturas são temerárias.

As conexões sociais nas grandes cidades são abordadas por Cordeiro (2003), que menciona Gulick (1989), identificando-as a dois níveis: sistemas de suporte de microescala e de macroescala. O suporte de microescala apoia-se nas conexões pessoais, territoriais - bairros e vizinhança - ou dispersas - em rede, enquanto o suporte de macro escala tem por base as subculturas universais - étnicas, de classe social, de ciclo de vida - ou estilos de vida coletiva.

Desta forma, o bairro emerge como um relevante componente na edificação dos laços sociais entre os indivíduos, na relação entre eles e a cidade, e entre eles e a sociedade (Sá, 2012). Os seus efeitos e consequências, conquanto incluem configurações menos positivas, em balanço - efeitos positivos vs negativos – reconhecem que, a existência de redes sociais e de troca, num espaço definido, constituem um recurso com numerosas vantagens, tanto para os indivíduos, tanto para o espaço que os posiciona. (Gato, 2013)

"Na verdade, há mais do que um conhecimento mútuo: há um contato social. Cada morador do bairro ou da vila aufera certo proveito dessa vizinhança, desde que se pague o devido preço. Ele recebe pequenas gratificações dos outros: sorrisos, saudações, cumprimentos, trocas de palavras que dão a sensação de existir, de ser conhecido, reconhecido, apreciado, estimado (Prost, 1992:116)

Por conseguinte, o bairro não consiste apenas numa demarcação territorial a dividir a cidade - delimitando espaços urbanos e o controlo administrativo dos serviços públicos e municipais – é essencialmente, a própria composição da cidade, em que os residentes se identificam, sociabilizam, produzem laços afetivos e sentimentos de pertença, por via de rituais, habitus e tradições, transformando o privado, em público, numa participação e partilha de estilos de vida comuns e quotidianos. As ruas, os bairros e as cidades, complexos e dinâmicos nas suas interações, aparte as transformações culturais e a modernização, preservam relações que consolidam tradições, fundamentando-se em vínculos primários - por exemplo vizinhança - onde a confiança solidifica a solidariedade e afeto entre os moradores (Almeida, 2011). A vizinhança assemelha-se portanto, a uma das configurações mais próximas de sociabilidade, pois nela podem estabelecer-se sentimentos de amizade, solidariedade e lazer. (Park, 1979)

### **1.3.1. OS ESPAÇOS DE VIZINHANÇA**

Tanto a cidade, como a rua, como o prédio, como a casa, são modelos subjetivos, que veiculam história, desejo, carência e conflito, pois o meio é influenciado pelo encontro de “identidades de homens e espaços”, em lugares construídos que concebem discursos e “manipulam impulsos cognitivos e afetivos próprios”. Um mesmo espaço engloba o “estar junto” e o “estar descriminado”, sendo que, para que o espaço alcance o sentimento de “meu” é necessário mais que familiaridade. O “calor” do lugar é produto de sentimentos de segurança e pertença, e desta forma, o “meu lugar”, é aquele que permite relações mais duradouras, é sentido como lugar da vida inteira, normalmente o território onde se vive, embora outras vezes, o lugar onde moram familiares e amigos. (Sawaia, 1995:21-23)

Em linha com o exposto, combater a solidão e o isolamento social das populações idosa, implica o desenvolvimento de espaços de convívio ou de participação social ativa, direcionados para grupos de moradores, nos quais estes legitimam os espaços como seus, estimulando a utilização do espaço e a relação frequente com os vizinhos (Almeida, 2012). Em consenso com Manso (et. al, 2001:44), que transcrevem Statens Planverk (1972) e Coelho (1993), esta “vizinhança próxima constitui uma unidade residencial, organizada funcionalmente e espacialmente em torno de um espaço exterior, em que se tendem a estabelecer relações de vizinhança significativas entre os moradores”.

Ora, se o apoio familiar e dos amigos é importante - essencialmente a nível dos afetos e segurança - as redes de vizinhança executam um papel decisivo no quotidiano das pessoas que vivem em situação de isolamento (Freitas, 2011). A rede de amigos é uma escolha voluntária e mais positiva que a rede familiar, que é involuntária e suportada por obrigações (Litwak, 1981). Esta amizade pode organizar-se em tipos ou etapas: inicialmente os indivíduos conhecem-se ou são colegas, e para ficarem amigos, identificam um ganho instrumental na relação, ou um ganho de prazer - diversão, alegria, bom humor - ou um ganho afetivo - confiança, lealdade (Fehr, 1996). Desta forma, esta amizade pode basear-se numa relação de caráter geral - trocas instrumentais, tais como, praticar desporto em conjunto, ser membro de um grupo musical, etc. - para uma amizade mais próxima - lealdade e confiança recíprocas. (Souza e Garcia, 2008)

Os vizinhos traduzem proximidade, cimentada num componente afetivo, que envolve sentimentos de ajuda mútua – se existe a preocupação entre eles, de confiança mútua em caso de necessidade - sentimentos de pertença ao bairro e vínculo ao lugar – inerente ao papel afetivo desempenhado pelos lugares na vida do indivíduo. Pela proximidade, desempenham funções sociais inacessíveis a outros atores da rede social, cooperando no combate e prevenção do isolamento social. (Unger e Wandersman, 1985)

Ainda assim, estas relações de comunidade e vizinhança tendencialmente têm vindo a perder importância, sobretudo nas zonas urbanas, nas quais muitas vezes não existem origens comuns e as pessoas que se cruzam são desconhecidas, sendo juntamente difícil manter e reproduzir estilos de vida aliados a solidariedades suportadas pelo parentesco (Freitas, 2011). “O individualismo e a forma impessoal como os indivíduos se relacionam tendem a enfraquecer as formas de sociabilidade ligadas a essa solidariedade”. (Pimentel, 2005:37)

Henriques (2012) salienta a importância do apoio social procedente das relações de vizinhança, assinalando-lhe o apoio prático - quando os membros dessas relações permitem conselhos ou ajuda na resolução de problemas - e o apoio emocional - que possibilita a sensação de que os outros se preocupam e que permite falar sobre problemas pessoais. A qualidade das relações é uma condição determinante na produção de sentimentos de segurança afetiva e material, nos idosos, e um antídoto contra a solidão e a percepção de dependência dos outros, no quotidiano. (Quaresma, 2004)

Anuindo a Galante (2013), falar de sociabilidades envolve falar da cidade como espaço facilitador de troca e interação entre pessoas que passam, trabalham, ou vivem em meio urbano. Os hábitos e costumes dos habitantes devem ver-se segundo o contexto e ambiente envolvente, produtores de práticas sociais, identitárias e com simbolismo social. Cada espaço detém as suas particularidades sociais e urbanas e a morfologia da cidade é facilitadora de interações e relações sociais em espaços de convívio, sítios de vizinhança, redes sociais e outros espaços de interação local que proporcionam encontros e interação entre as pessoas, e a criação de laços de proximidade e confiança. (Firmino da Costa, 1999)

Desta feita, cidade não significa apenas reino de desagregação, caos, separação, no qual já não se estabelecem vínculos sólidos, pois é essencialmente um espaço de trocas reais e simbólicas (Magnani, 2011). Existe o “Pedaço” - categoria intermédia - numa visão “casa” VS “rua”, onde a casa é a familiaridade e a rua o hostil, onde todos se conhecem, a presença dos seus membros é regular e há, entre eles, códigos de reconhecimento e comunicação. (Magnani, 2003:12)

### **1.3.2. ESPAÇOS PARA A INTERGERACIONALIDADE**

"A sociedade não acolhe nem reconhece a expressão das capacidades dos idosos e impede que as potencialidades de desenvolvimento ocorram. O equilíbrio próprio da população mais idosa é ameaçado pela impossibilidade de encontrar formas significativas de integração na ordem cultural actual. Isto é, encontrar um lugar significativo para o próprio ser valorizado ou validado socialmente." (Novo, 2003:586)

Como já referido, o processo de envelhecimento carece de um Envelhecimento Ativo, que compreenda a cidadania plena, otimizando oportunidades de participação, segurança e maior qualidade de vida à medida que as pessoas vão envelhecendo. Com este conceito, abandona-se uma visão reativa, focada em necessidades básicas na qual a pessoa é agente passivo, passando para uma pró-ativa, que reconhece a pessoa como um elemento capaz e agente no processo político e mudança positiva das sociedades. Impõe-se uma abordagem multidimensional, constituindo um desafio para toda a sociedade, envolvendo a responsabilização e a participação de todos, no combate à exclusão social e à discriminação, na promoção da igualdade entre homens e mulheres e da solidariedade entre gerações (Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações, 2012). Independentemente da idade, todos podem desempenhar um papel na sociedade e usufruir de boa qualidade de vida.

Envelhecer ativa e saudavelmente promove a autonomia e assenta na prevenção do isolamento social e da solidão das populações idosas, sendo que, a qualidade de vida e o bem-estar estão interligadas com o convívio, atividade familiar e o sentir-se útil (Carneiro et. al, 2012). A percepção de falhas nas relações sociais traduz-se em solidão, como resposta ao défice de quantidade ou qualidade nessas relações, sendo que, essa solidão resulta da discrepância entre o desejo dos indivíduos e a realidade vivida (Peplau, Miceli e Morasch, 1982). Sem embargo, com nexo em Berguno (et. al, 2004), a solidão não surge apenas por um desejo de companhia, e como tal não pode ser reparada apenas pela presença constante de pessoas, pois trata-se da falta de algo mais profundo do que a simples presença de pessoas, uma vez que, a falta de atividade social na verdade pode intensificar o sentimento de solidão, pois esta carência destaca a ausência de interações significativas.

Weiss (1973), com recurso à Teoria das Necessidades Sociais, define a solidão como reação a uma carência de relação, originando um desejo de relação (Cassidy e Berlin, 1999) e distinguindo-se a solidão emocional da solidão social. A solidão emocional considera a falta de uma relação de verdadeira intimidade, onde as emoções predominantes nos sujeitos que manifestam este tipo de solidão são, sentimentos de ansiedade, vazio e completa solidão (Cassidy e Berlin, 1999). Em solidão social, o indivíduo sente-se insatisfeito e só, por causa da falta de uma rede de amigos ou pessoas conhecidas. (Weiss, 1973)

“(...) se por um lado é importante remediar as privações e melhorar o bem-estar material dos idosos (sobretudo daqueles que na comunidade vivem pior), é igualmente necessário e não menos importante proporcionar oportunidades para que as pessoas idosas possam entrar em relação com terceiros e encontrar outras pessoas em quem possam confiar. O estabelecimento de relações de confiança surge, efetivamente, como o melhor antídoto para combater o sentimento de

solidão que, independentemente do contexto onde se vive, espreita por detrás do isolamento físico ou geográfico, de um estilo de vida solitário, de uma doença grave ou incapacitante, de uma perda, da morte iminente ou, simplesmente, da dificuldade em exprimir sentimentos acerca da respetiva condição de vida" (Fonseca, 2004:210).

Associar qualidade de vida ao envelhecimento, para Castellón (2003) aponta para indicadores que a podem medir, tais como, bem-estar subjetivo- físico, material, social, emocional- autonomia, atividade, índices materiais e recursos económicos, saúde, habitação, intimidade, segurança, lugar na comunidade e relações pessoais. Naufal (2008) explica o isolamento social como a ausência de uma medida objetiva de integração social, ou estado objetivo de ter o mínimo de contato e interação com os outros, e um baixo nível de envolvimento na vida da comunidade, conceito exposto por Findlay e Cartwright (2002), através de duas componentes: poucas inter-relações sociais, combinadas com a experiência da solidão. Desta forma, o conceito de isolamento social remete para a integração de uma pessoa e/ou grupo num contexto social, incluindo dados objetivos - número, tipo e duração de contactos entre indivíduos e meio social envolvente - sendo a rede social do indivíduo um indicador importante. (Wenger et. al 1996).

Consequentemente, fomentar a solidariedade intergeracional é contribuir para o desenvolvimento social sustentável, edificando sociedades coesas e sustentáveis, com relações equilibradas entre gerações e encorajando a solidariedade intergeracional para o desenvolvimento de todo o potencial de realização da experiência humana nos vários estádios da vida. (Carneiro, 2012)

Sibila Marques (2011), na sua obra "Discriminação da Terceira Idade", aborda o idadismo, sob as suas atitudes negativas baseadas somente na idade – contra diferentes grupos etários – ingressa no campo dos direitos humanos fundamentais, pois atenta contra o princípio da não discriminação. Os estereótipos criados suportam a crença e tendência de homogeneização de determinado grupo, ou idade, por meio de traços negativos - incapacidade e doença - e sentimentos preconceituosos em referência ao grupo etário - desdém, piedade, paternalismo. Por seu turno, a discriminação, adquire uma componente comportamental relacionada com o ato em - abuso e maus tratos, negação de um benefício ou direito. Sendo assim, e em reforço das práticas intergeracionais, salienta-se que estas promovem a diminuição do idadismo, num contacto positivo entre idosos e outras gerações, em contributo de uma mudança nas representações associadas ao envelhecimento e à forma como são encaradas as relações entre as diferentes gerações. Estas práticas intergeracionais apoiam ainda os idosos em risco de exclusão social e solidão, no alcance de valorização pessoal, por via da sua participação em atividades (Hatton-Yeo et. al, 2000), protegendo-os

ademas da ameaça do estereótipo negativo “idoso” - pouca competência - e melhorando a sua performance cognitiva (Abrams et. al, 2008).

Por outro lado, se bem que, normalmente a noção de relações intergeracionais refira especificamente as relações entre jovens e idosos, em sociedade existem outras relações intergeracionais, com diferentes intervenientes. (Jacob, 2007)

Nesta acepção, assomam conceitos de intergeracionalidade, tais como, solidariedade, relações, programas e atividades intergeracionais, em que a intergeracionalidade, fator promotor da igualdade entre gerações, estimula a mudança de mentalidades e beneficia o reforço da cidadania, a encarar como facilitadora da inclusão, solidariedade social e bem-estar das pessoas (Martins, 2013). No mesmo sentido, deparamo-nos com o conceito de Solidariedade Intergeracional, que compreende a necessidade de desenvolvimento de relações harmoniosas e produtivas entre gerações, em promoção da dignidade humana, paz e justiça social. (Projecto Viver, 2001)

Já em 1984, Peacock e Talley descreviam estas relações intergeracionais como uma interação estruturada, de grupos de pessoas com idades diferentes, em diferentes fases da vida e em contextos diferentes, em que se destacam como benefícios destas relações, a intimidade na comunicação entre os intervenientes, a partilha de sentimentos e ideias e a colaboração nas tarefas importantes para todos os envolvidos. Para os autores, os programas que desenvolvam atividades intergeracionais estimulam a ligação entre grupos de idades diferentes, e as atividades devem facultar oportunidades de interação para ambos, para sustentar as relações entre todos os intervenientes (Nunes, 2009). O National Council on Aging descreve-os como “actividades ou programas que aumentam a cooperação, interação ou troca entre duas gerações” (Thorp, 1985:3, em Kaplan, Liu e Hannon 2006), e Kaplan, Henkin e Atsuko (2002:305-334) explicaram os programas intergeracionais como o “veículos sociais que criam propósito e crescente troca de recursos e aprendizagens entre as gerações mais velhas e mais novas”, considerando que a definição consente abranger as políticas sociais e institucionais, práticas culturais e comunitárias e empreendimentos que promovem o relacionamento intergeracional (Kaplan Liu e Hannon, 2006:407), e contrariamente a outras definições, permite prever o envolvimento de duas gerações - “mais velhos” e “mais novos”- não delimitando idades.

McClusky (1990), ao introduzir o conceito de comunidade de gerações, apoiou-se na conceção de que apesar de separadas pelo tempo, cada geração contém um conjunto de experiências suscetíveis de transmissão a outra geração, numa ótica de ciclo de vida, da qual é uma parte. Conferiu ainda a expressão comunidade de diferentes, no âmbito de uma coletividade de pessoas que tanto ocupam períodos próximos como distantes, no avanço do começo ao fim da vida, defendendo a viabilidade da comunidade de gerações, acreditando

que é a diferença entre gerações que permite a experiência de vida como um todo, mais compreensível. (Nunes, 2009)

As relações sociais - parte do bem-estar - despertam a mente e o pensamento, e detêm variados efeitos positivos na etapa da velhice, pois subsiste um impulso natural do ser humano para preservar e desenvolver relações sociais, conformado à vertente psicossociológica do envelhecimento (Rowe e Kahn, 1987). Tanto as relações sociais familiares, como as não familiares são essenciais para o processo de desenvolvimento das pessoas mais velhas, mas, é nas relações sociais que as pessoas mais velhas experienciam sentimentos de pertença, significado e status social. (Coll, Palacios e Marchesi, 2004)

Lopes (2008:26) corrobora que as "relações intergeracionais ocorrem entre indivíduos pertencentes a diferentes gerações, que interagem sem paternalismos ou protecionismos. O diálogo entre gerações contribui para uma nova consciência comunitária, na medida em que desenvolve as relações interpessoais, quando entram em contacto com novas vivências, diversos modos de pensar, agir e sentir. As relações intergeracionais renovam opiniões e visões acerca do mundo e das pessoas". Assentam na partilha recíproca de ideias, pensamentos, visões e aprendizagens que conduzem a novas conceções sociais sobre as pessoas e o mundo, não se limitando às relações entre idosos, crianças e família. Decorrem de um diálogo solidário entre pessoas de gerações diferentes, dentro e fora do seio familiar. (Coll, Palacios e Marchesi, 2004)

#### **1.4. O LUGAR DA AGRICULTURA URBANA**

Se falar de estratégias significa mesclar com envelhecimento, exclusão social, solidão e isolamento, a agricultura urbana, que tem vindo a ser praticada em diferentes espaços, pode contribuir para uma melhoria na saúde nas comunidades e formação de ambientes mais saudáveis, reforçar a ação comunitária, desenvolvendo habilidades pessoais e estímulos à autonomia e empoderamento. A atividade comunitária nas hortas propicia a formação de redes de apoio para fornecimento de materiais e matérias-primas e este trabalho coletivo nas hortas pode conduzir a uma maior união de grupo, realização de refeições coletivas, visitas a outras hortas, etc. (Costa et. al, 2015)

Atualmente encontramos a agricultura urbana integrada em programas políticos, solicitações comunitárias e discursos de ativistas. Nas cidades divulgam-se iniciativas ligadas à agricultura urbana, sob a forma de hortas urbanas, jardins comunitários, hortas verticais e micro-hortas domésticas, onde as motivações destas iniciativas são várias. (Silva e Monte, 2014)

Veenhuizen (2006) defende que a agricultura urbana compreendeu o cultivo de plantas e a criação de animais para alimentação dentro dos limites ou nos arredores das cidades, a

cidade nasceu da agricultura, a alimentação é uma necessidade básica dos seres humanos, mas a agricultura só permaneceu ao longo da evolução urbana nas cidades, porque os cidadãos a adaptaram às mudanças nas cidades e suas regras. Sabe-se que historicamente, a agricultura urbana era vista como solução em momentos de crise - económica, desastres naturais, guerras ou epidemias. Antes da revolução industrial na ausência de sistemas de transporte e de preservação de alimentos eficientes, a produção de alimentos efetuava-se em áreas adjacentes aos espaços habitados, até que a revolução industrial impeliu a agricultura para fora das cidades. Posteriormente, da mesma forma, a poluição dos rios influiu ao abandono das atividades agrícolas nas cidades. (Matos, 2010)

(Re)implantar e praticar a agricultura urbana, na perspetiva de Veenhuizen (2006), pode ter vários motivos - sociais, saúde, lazer, economia ou ecologia - e quanto às motivações sociais, a agricultura urbana pode incluir minorias étnicas ou grupos desfavorecidos, integrando-os na comunidade e diminuindo a pobreza urbana. Aparte o caráter económico da agricultura urbana, esta simultaneamente pode colaborar na renovação da cidade, oferecer espaços de lazer e recreativos, e a nível ecológico, pode contribuir para a biodiversidade da paisagem urbana e para a educação ambiental da população. Os benefícios das hortas são defendidos por Matos (2010), que lhes aponta a flexibilidade e capacidade de adaptação a mudanças e exigências da comunidade, contribuindo para o desenvolvimento comunitário, produzindo participação social e regeneração urbana e influenciando a qualidade de vida.

Quanto às tipologias de hortas urbanas existentes, Silva e Monte (2014), caracterizam-nas pelos benefícios que traduzem: hortas sociais, hortas de recreio e hortas pedagógicas. As hortas sociais refletem necessidades alimentares de famílias com poucos recursos, os produtos são consumidos pela família e podem ser vendidos em complemento ao rendimento familiar (Lobato Simões, 2011), e conjuntamente motivam o convívio e a interação social (Pinto, 2007). As hortas de recreio são de lazer, mas paralelamente podem ser fonte de alimentos para a comunidade (Lobato Simões, 2011). As hortas pedagógicas promovem a educação ambiental (Saraiva, 2005), por via do contacto com a terra, plantas, cultivo, técnicas agrícolas e transmissão de conhecimento das espécies vegetais e seu potencial nutricional. (Silva e Monte, 2014)

Costa (et. al, 2015) acrescentam que, mesmo que de forma parcial, cultivar alimentos se possa traduzir numa forma de expansão do orçamento doméstico, participar na horta, espaço saudável de bem-estar, pode igualmente ser percebido pelos utilizadores como útil e prático, já que pode conscientizar e facultar “ferramentas” para cuidados com a saúde, extensível a familiares, vizinhos e meio ambiente envolvente.

No que se refere aos benefícios sociais da agricultura urbana, Pinto (2007) reforça-os, enumerando a integração de pessoas socialmente marginalizadas - integração social - o desenvolvimento dos saberes tradicionais e de cultura popular - produção de alimentos e de

plantas medicinais - a oportunidade de troca de experiência e conhecimento entre indivíduos e gerações e aproximação da população.

A nível da saúde e bem-estar, e em linha com Pinto (2007), é sincronicamente possível requalificar espaços abandonados, evitando acumulações de resíduos e animais, prejudiciais à saúde pública, aumentar a qualidade de vida, melhorando a alimentação com a introdução de alimentos mais saudáveis, combater o stress do dia-a-dia, proporcionar atividades de recreio e lazer e aumentar a quantidade e qualidade dos alimentos disponíveis para autoconsumo. Jac Smit e Nasr (1992) complementam que, a agricultura urbana decididamente pode ser utilizada como uma solução para problemas de saúde, pois são os estilos de vida urbanos assinalados por vidas sedentárias, com atividades físicas mínimas, que encaminham para problemas de saúde. A prevenção de muitos dos problemas de saúde combina exercício moderado e hábitos alimentares saudáveis - frutas e legumes frescos. Uma hora semanal de trabalho moderado – plantio - equivale à quantidade de exercício necessária para promoção da saúde (Diana, 2015), e como mencionam Pearson et. al (2010), a participação nas atividades hortícolas, difunde ao mesmo tempo a comunicação intergeracional.

Destacam-se além do mais, como vantagens da agricultura urbana, e como resposta a alguns dos problemas sociais, ambientais e económicos, a sua capacidade de promoção da segurança alimentar - produção de alimentos - a utilização racional de espaços - garante a utilização de espaços desocupados - a diminuição da pobreza e a criação de rendimento - comercialização, que garante melhores condições sócio económicas das famílias – a garantia do equilíbrio do ecossistema urbano - concretização do desenvolvimento local, manutenção da biodiversidade, escoamento e infiltração de águas das chuvas, entre outros benefícios (Silva et. al, s.a.).

A ligação entre o Homem e o meio expressa-se assim na verdade, sob novas formas, não apenas associadas a parques e jardins promotores de cenários de beleza, ordem, calma e prazer. Nas hortas urbanas, singulares, familiares, comunitárias, coletivas ou sociais, a presença diária do cuidador da horta/ hortelão, apresenta-se como fonte de coesão social, tornando-as lugares propícios ao encontro e à partilha. (Pinto, 2007)

#### **1.4.1. ESPAÇOS DE AGRICULTURA**

Em alusão a Rodrigues (et. al, 2013), no decurso da história, a agricultura urbana tem vindo a contribuir para o alívio da pobreza e diminuição da insegurança alimentar. Já em 1893 com a grande depressão, o município de Detroit – EUA – instituía um programa de cultivo de terrenos desocupados no interior da cidade, em combate à pobreza e desemprego - Pingree Potato Patches. Na Europa, o fenómeno foi mais patente em sequência da I Guerra Mundial

e, essencialmente da II Guerra Mundial - Victory Gardens (Broadway, 2009), e no continente africano, a agricultura urbana, legal ou ilegal, tem vindo a desenvolver-se, como efeito do desfavorável panorama económico e social (Drakakis-Smith et. al, 1995). Embora, normalmente a agricultura urbana seja um fenómeno indexado a países em desenvolvimento, está hoje presente, nas principais cidades dos países industrializados. Em Nova Iorque existem cerca de 1000 hortas comunitárias, em São Paulo desenvolveu-se o programa “Cidades sem Fome”, num conceito de agricultura urbana, direcionado para a redução do desemprego, pobreza e para melhorar a nutrição da população mais desfavorecida (Franklin, 2010), e em Portugal, são vários os municípios que favorecem projetos de agricultura urbana.

A agricultura urbana revela um papel determinante na qualidade de vida e desenvolvimento sustentável das cidades, por essa razão, várias organizações internacionais demandam a incorporação mais clara e consistente, da agricultura urbana, nas políticas de desenvolvimento das cidades (Castillo, 2003). Como já referido, a agricultura urbana nos países desenvolvidos pode adotar diversas formas - hortas comunitárias e sociais, arborização com espécies frutíferas, colmeais, terraços verdes, agricultura vertical e aquacultura (Broadway, 2009). Aparte a sua contribuição para a diminuição da insegurança alimentar das populações mais vulneráveis, expõe benfeitorias na dieta da população residente, redução na pegada ecológica dos alimentos - menor espaço do campo ao prato - descerramento do espaço urbano, acréscimo de biodiversidade urbana, conceção de espaços de recreio e lazer, integração social, diminuição do stresse e melhoria da saúde mental. Podem aliás consistir num espaço de ensino e aprendizagem sobre produtos e práticas agrícolas, bem como de educação e sensibilização ambiental. (Rodrigues et. al, 2013)

Neste padrão, em Amsterdão existem cerca de 6.000 hortas. Estas hortas urbanas oferecem à população lazer, ar livre, diversão ativa de baixo custo, contacto com a natureza, espaço no qual, crianças e adultos podem ser educados sobre a natureza e o meio ambiente, melhoram o clima social na cidade - estimulam o contacto e colaboração entre os utilizadores e previnem a solidão - proporcionam um ambiente mais verde - benéfico para a saúde física e mental. (Revista de Agricultura Urbana, 15)

No Reino Unido – Brighton - o grupo Ginásio Verde, reúne uma vez por semana para manter a forma física e cultivar amizades. O grupo é composto por população com “idade mais madura” que trabalha para ajudar a melhorar a paisagem local e os espaços verdes urbanos. Este grupo da população desenvolve a sua saúde física e os “benefícios para a saúde mental destas atividades, contribuem para uma melhor capacidade de gestão da depressão e para um menor isolamento e solidão, como resultado da socialização regular entre os seus membros”. (Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis, Revista 7)

Em Lisboa a agricultura urbana pratica-se de forma legal em áreas privadas, e ao contrário de forma ilegal, por via da apropriação de terrenos vazios e sem uso. Estas hortas

urbanas apresentam diferentes especificidades e objetivos. Carvalinho Batalha (2010) aduz que as hortas sociais e comunitárias auxiliam famílias carentes a garantir a alimentação diária e localizadas no interior de quarteirões, quintais particulares e/ou em espaços não edificados nos limites dos bairros, melhoram a situação económica local, a imagem do bairro e a qualidade de vida de seus habitantes. Matos (2010) arrola as hortas de recreio, onde o que é produzido é para o consumo próprio, os vegetais são cultivados por hortelões já reformados, mas que já trabalhavam em hortas antes da reforma. Como exemplo de hortas para fins recreativos, apontam-se as de Telheiras, nas quais os hortelões são uma população qualificada e economicamente ativa.

A existência destas hortas na cidade de Lisboa está presente em toda a sua história. Desde 2009 que a Câmara Municipal de Lisboa (CML), atua no sentido de criar novos parques hortícolas, ou conjuntos de hortas urbanas integradas em áreas delimitadas, em resposta a situações de cultivo já existentes, mas essencialmente em condições precárias e desordenadas, ou zonas periféricas e de difícil acesso. A regularização da agricultura urbana e o seu incentivo originaram um conjunto de infraestruturas de apoio aos cidadãos, em Lisboa e noutras cidades. Esta atividade é feita espontaneamente por necessidades económicas, mas além disso por lazer, em espaços vazios expectantes da cidade ou em espaços entre as infraestruturas viárias. (Silva e Monte, 2014)

#### **1.4.2. INTERGERACIONALIDADES E AGRICULTURA. CASOS PRÁTICOS**

São variados os projetos, que utilizam a agricultura urbana para fomentar as relações intergeracionais. Em 2011, a Associação para a Valorização Ambiental da Alta de Lisboa – AVAAL - deu início ao projeto “Altas Hortas”, um dos selecionados no Programa Entre Gerações, promovido e financiado pela Fundação Calouste Gulbenkian. Este projeto pretende apoiar projetos-piloto, difusores da intergeracionalidade, através da agricultura urbana, para valorização ambiental, estimulando a melhoria da qualidade de vida ativa, a intergeracionalidade e a interculturalidade, da comunidade em geral e dos diretamente envolvidos. Hoje, o projeto conta já com subprojectos, nomeadamente o “Projeto Augusta”. (AVAAL)

Continuando a promoção da socialização, partilha e solidariedade intergeracional, aproximando idosos e crianças, o projeto Envelhecimento + Activo, criado pela Associação de Desenvolvimento Local do Vale do Este – Engenho - em Famalicão, foi um dos vencedores da edição de 2015 do Prémio Agir, promovido pelas Redes Energéticas Nacionais (REN). A interação entre idosos e crianças mostra na prática, o quanto têm a aprender e ensinar uns aos outros, incentivando o respeito intergeracional. Idosos e crianças cuidam de uma horta juntos, com a ajuda de profissionais especializados no assunto. Cultivam alimentos que, mais

tarde, serão usados por toda a comunidade e conhecem-se melhor, pois além do contato social, os mais velhos deixam de lado o sedentarismo e os mais novos aprendem desde cedo sobre alimentação saudável (The Greenest Post). Perante a orientação de um engenheiro agrícola disponibilizado pelo Departamento de Urbanismo do Município de Vila Nova de Famalicão, e em articulação com educadores, monitores e auxiliares do pré-escolar e do centro de dia da instituição, jovens colaboram, orientam e apoiam os idosos e as crianças na instalação dos canteiros, na preparação da terra para cultivo, plantação das hortícolas, aromáticas e flores, e na sua manutenção. Estes jovens recolhem ademais, registos das Histórias de Vida dos idosos das respostas sociais de lar, serviço de apoio domiciliário e centro de dia. (REN)

Prosseguindo na promoção da intergeracionalidade, utilizando hortas e agricultura como meio de inclusão, no âmbito do programa EDP Solidária 2015, o Centro Paroquial de Martinlongo no concelho de Alcoutim, Faro, foi vencedor com o projeto “Cultivar Sorrisos”, pretendendo implementar uma horta solidária com os objetivos de reduzir custos da instituição e integrar os idosos utentes numa interação de gerações, promovendo o contacto entre idosos e crianças do infantário e agrupamento de escolas.

Similarmente, em Inglaterra - Derbyshire – o projeto GAP- Plantação em Grassmoor, de plantio intergeracional comunitário, pretende promover a saúde e o bem-estar com criatividade, desenvolvendo competências de jardinagem. Jovens, adultos e idosos trabalham juntos, de forma positiva, partilhando experiências e desafiando estereótipos. (Pinto et. al, 2009)

Para finalizar, a nível nacional, encontramos igualmente o projeto “Chão Fértil”, da cooperativa Casa dos Choupos, um dos vencedores em 2015 do movimento “Mais para Todos”, que pretendeu conceber um espaço disponível para a comunidade, para desenvolvimento da agricultura biológica, a nível intergeracional - jovens, adultos, seniores e famílias - através de sensibilização e formação específica, para que o público envolvido a possa repetir, até em espaços habitacionais disponíveis - varandas ou terrenos cultiváveis. (Câmara Municipal de Santa Maria da Feira)

## **CAPÍTULO 2 - O BAIRRO DE ALVALADE. NECESSIDADES E POTENCIALIDADES NA PROMOÇÃO DOS LAÇOS SOCIAIS**

### **2.1. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

A metodologia ante os princípios de Ander-Egg (1987), como disciplina que processa os métodos e as suas inter-relações, parte de uma recolha de dados primários – provenientes da investigação - e secundários – os já existentes.

A pesquisa bibliográfica, tal qual Boni e Quaresma (2005), consistiu numa recolha dos principais dados científicos existentes sobre o tema escolhido, revestidos de importância porque fornecem dados atuais e relevantes, num levantamento considerado importante, tanto em estudos a partir de dados originais - recolhidos em pesquisa de campo – como naqueles integralmente sustentados por documentos (Luna, 1999).

Justamente numa fase preliminar da recolha de dados e consoante as demandas pertinentes para o presente trabalho, indagou-se a importância atribuída pelos indivíduos ao espaço - os seus quintais privados - quem e como se utiliza este espaço, tendo sido realizadas algumas “conversas informais/virtuais” – Grupo de Alvalade, no Facebook – no mês de novembro de 2016<sup>1</sup>, em modo de observação estruturada e participante, de forma artificial. (Mauritti, 2014)

Num terceiro momento, materializando a obtenção de informações ou recolha de dados, não possíveis apenas pela pesquisa bibliográfica e observação, em adequação a Boni e Quaresma (2005), complementou-se esta recolha de dados com a entrevista<sup>2</sup>. A entrevista, como “processo de interação social entre duas pessoas na qual uma delas, o entrevistador, tem por objetivo a obtenção de informações por parte do outro, o entrevistado”, permite recolher dados objetivos e subjetivos (Hague, 1997:86). Apesar dos dados objetivos poderem ser obtidos identicamente em fontes secundárias - censos, estatísticas, etc. - os dados subjetivos só podem ser obtidos por entrevista, pois incorporam os valores, atitudes e opiniões dos entrevistados. (Boni e Quaresma, 2005)

Esta recolha de dados primários permitiu apurar informação qualitativa, através de observação não participante, auxiliada por notas de campo e entrevistas semiestruturadas, aclarando-se a percepção dos residentes sobre a problemática e a disponibilidade de participação de decisores numa iniciativa que a “minimize” - entrevista aos representantes do Pelouro da Ação Social e Habitação, Saúde e Igualdade, da Junta de Freguesia de Alvalade,

---

<sup>1</sup> Anexo - A

<sup>2</sup> Anexo - D

membro do CLAS de Lisboa - planeando a apresentação do resultado dos dados e devida sugestão de combate à problemática.

Os dados secundários aparte os dados qualitativos proporcionados, nas pesquisas documentais, documentos oficiais e páginas web, facultaram do mesmo modo dados quantitativos, pela consulta de dados a informação oficial, estatística, relatórios anuais, planos, etc., direcionando-nos para uma consecução de dados mais credível e abundante, que opera a organização metodológica e crítica das práticas de investigação. (Almeida e Pinto, 1982)

A dimensão da amostra representativa consistiu em 20 residentes. Uma vez que a antiga freguesia de S. João de Brito – inserida na presente freguesia de Alvalade - conta com 1225 edifícios habitacionais, estratificou-se a amostra – domiciliados na célula 5<sup>3</sup>, do bairro de Alvalade, e que integra parte da Av. Estados Unidos da América, Av. de Roma, Av. da Igreja, Av. Rio de Janeiro, R. Marquesa Alorna e R. José Duro, a R. Maria Amália Vaz de Carvalho, a R. Guilherme Faria, a R. Dom Alberto Bramão e a R. Alberto Osório de Castro. Aplicou-se por fim, a variável estratégica – com jardim/quintal, sabendo-se que a célula 5 contém cerca de 100 prédios com quintal.

Transitando para os dados primários recolhidos e sua exploração, em uníssono com Mauritti (2014), a análise de conteúdo, é um “método empírico de análise de comunicações”, fundamental quando o investigador objetiva interpretar e compreender o conteúdo das mensagens recolhidas das comunicações dos inquiridos, de forma sistemática e rigorosa - objetiva. Orientada pelo rigor - presença efetiva da mensagem na comunicação - e descoberta - além da leitura espontânea - a organização da análise de conteúdo aponta como fases fundamentais, a pré-análise, a exploração do material e o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação. (Bardin, 1977)

O tratamento dos dados recolhidos constitui uma codificação, que adequa “uma transformação - efectuada segundo regras precisas - dos dados brutos do texto, transformação esta que, por recorte, agregação e enumeração” permite obter as especificidades do conteúdo, e adotar a forma de índice. (Bardin (1977:103)

“A codificação é o processo pelo qual os dados brutos são transformados sistematicamente e agregados em unidades, as quais permitem uma descrição exacta das características pertinentes do conteúdo.” (Holsti, 1969)

Desta forma, em linha com Bardin (1977), numa ótica de análise do conteúdo, definiram-se categorias como rubricas ou classes, com elementos de características comuns

---

<sup>3</sup> Figura 3.2

– originando temas – num processo inferencial - dedução lógica. Nestas diretrizes, codificou-se a mensagem transmitida pelos inquiridos, por recorte - escolha/seleção das unidades de registo e contexto – classificando-as, agregando-as e contabilizando-as por categorias, objetivando:

- Identificar os vínculos sociais na vizinhança/bairro, e/ou tipo de ligação existente;
- A importância que as pessoas dão ao espaço que possuem – quintal – utilizando-o, ou não, como fonte de bem-estar, social/mental/relacional;
- A presença ou ausência, do sentido comunitário, fundada numa rede de relações de apoio mútuo em que se pode confiar.

A matriz (quadro 1.2), definida em Brandão (et. al, 2012), foi elaborada com 3 itens, para a análise de conteúdo da entrevista e incluiu:

- A coluna Categoria/Conceito, com os temas-eixo abordados/categorizados e agrupados - o que o entrevistado versou a respeito;
- A coluna Subcategorias que agrupou os assuntos tratados dentro de cada tema-eixo;
- A coluna Unidades de Contexto, com as questões colocadas pelo entrevistador e categorizadas, para contagem de frequências.

*Quadro 1.2: Matriz*

Categoria/Conceito	Subcategoria	Unidades de contexto
1. Sociabilidade urbana	1.1. Proximidade 1.2. Cordialidade	3.1,3.2 e 3.3
2. Valorização do espaço e contacto com a natureza	2.1. Motivação	4.1, 4.2 e 4.3
3. Desconfiança e confiança social	3.1. Participação evasiva/defensiva no questionário  3.2. Sentido comunitário  3.3. Sentido da dádiva/troca	Nota: fator subjetivo – percepção do entrevistador  4.4 e 4.5  4.6 e 4.7

Fonte: Elaboração própria

Para contabilização da frequência da direção obtida pela resposta do entrevistado, sobre o tema tratado e categorizado, adotou-se como nomenclatura:

- A de Ausente;

- P de Presente.<sup>4</sup>

Esta análise de avaliação/representacional permitiu medir a atitude entrevistado, quanto ao objeto em estudo, com os indicadores de inferência, explicitamente contidos na comunicação – atitude ou predisposição do emissor, com reação verbal ou comportamental. (Bardin, 1977)

As entrevistas em análise foram realizadas a 20 indivíduos, numa amostra advinda de habitantes do bairro de Alvalade - célula 5.

## 2.2. DIAGNÓSTICO

De início, distinguimos a pesquisa bibliográfica, pois sem ela este trabalho revelar-se-ia ineficaz. Diagnosticar a realidade revela os problemas, dá a conhecer as causas de fundo e proporciona formas de ação para a sua progressiva resolução. É uma das ferramentas teórico-metodológicas mais importantes para aproximação do conhecimento da realidade objeto de estudo. Espinoza (1987: 75) atesta-o, quando refere que,

“ (...) o diagnóstico prévio à formulação de um projeto é o reconhecimento que se realiza, no próprio terreno em que se projeta a execução de uma ação determinada, dos sintomas ou signos reais e concretos de uma situação problemática, o que supõe a elaboração de um inventário de necessidades e recursos”.

Por seu turno, Ander-Egg, desenvolve a sua conceção de diagnóstico, localizando-o na primeira fase da estrutura básica do procedimento – estudo, investigação e diagnóstico - argumentando que para atuar há que ter conhecimento da realidade que se quer modificar, dispondo dos dados básicos, sua correspondente análise e interpretação (Arteaga e Montaño, 2001).

Uma vez que, para Ander-Egg (1987:37), o diagnóstico tem conjuntamente, a dupla característica de servir direta e imediatamente para atuar - sentido operativo – e preliminar à ação – estudo – advindo daqui a denominação de investigação diagnóstico-operativa, através dele tratou-se de adquirir os conhecimentos necessários sobre a problemática âmbito deste trabalho, para nela atuar e objetivando conseguir uma apreciação geral da situação-problema, essencialmente no que respeita às necessidades, problemas, diligências, expectativas e recursos disponíveis.

---

<sup>4</sup> Anexo E

Fundamentalmente, o diagnóstico, citando Arteaga e Montaño (2001), proporciona o conhecimento preciso para alcançar ações que conduzam à transformação, em função das necessidades e interesses dos atores sociais, com a intencionalidade de "conhecer para atuar e contribuir a transformar, desenvolvendo ações construtivas que resgatem na melhor medida do possível - os interesses dos setores populares" (Pichardo, 1986: 70-71), o que requer uma relação entre o conhecimento teórico e a gestão técnica, que evite o pragmatismo nas ações. (Arteaga e Montaño, 2001)

### **2.2.1. O BAIRRO DE ALVALADE**

Os bairros construídos em Lisboa nas primeiras décadas do século XX localizados em avenidas novas destinavam-se à média e alta burguesia, os de zonas periféricas destinavam-se à pequena burguesia. Nesta fase apareceu o conceito de habitação económica, que isentava de contribuição predial e taxa camarária durante os primeiros 10 anos. Os lisboetas eram na época separados pelo seu poder económico. (+Lisboa-FCSH)

O Plano de Urbanização de Alvalade (figura 1.2) constituiu a primeira grande operação de expansão urbana da cidade de Lisboa, de iniciativa municipal, destinando-se à construção de infraestruturas, habitação e equipamentos públicos. O seu planeamento e execução comprovou-se como modelo de referência, edificando hoje uma área consolidada e qualificada na cidade de Lisboa. De início apelidado por Plano de Urbanização da Zona a Sul da Av. Alferes Malheiro - atual Av. do Brasil - projetado entre 1940 e 1945, pelo arquiteto municipal João Faria da Costa, enquadrou-se na planificação da cidade de Lisboa, proposta pelo Plano Diretor de Urbanização de Lisboa (figura 2.2) produzido por Etienne de Gröer (1938-1948), que difunde a expansão da cidade de Lisboa para norte, dando seguimento, e integrando as áreas, entre o Campo Grande e o Areeiro, como resposta ao deficit habitacional que atingia a cidade. (Alegre, 2004)

*Figura 1.2: Plano de Urbanização de Alvalade*



Fonte: Arquivo Municipal de Lisboa

*Figura 2.2: Plano Diretor de Urbanização de Lisboa*



Fonte: Paulo Maciel (2015)

O plano com uma área de aproximadamente 2 300 000 m<sup>2</sup> é limitado a norte pela Av. do Brasil, a nascente pela Av. Almirante Gago Coutinho, a sul pela linha férrea, e a poente pelo Campo Grande e pela Rua de Entrecampos. Compõe-se de “quadrados”, ordenados e definidos por estradas principais, que o fracionam em oito células (figura 3.2) originando diferentes “unidades de vizinhança”, nas 12 000 habitações construídas, para alojar 45 000 habitantes (Alegre, 2004). O Decreto-lei 42/142, de 7 de fevereiro de 1959, dividiu a freguesia do Campo Grande em 3 freguesias: Campo Grande - célula 1 e 2 - Alvalade - células 7 e 8 - e São João de Brito - células 3, 4, 5 e 6. Posteriormente, na sequência da reorganização

administrativa de 8 de novembro de 2012, que entrou em vigor em 29 de setembro de 2013, as antigas freguesias de Alvalade, Campo Grande e São João de Brito foram unidas.

Cada uma das 8 células já referidas é agrupada a um equipamento escolar, as tipologias de habitação económica são um misto de edifícios uni e plurifamiliares e os habitantes distribuem-se em 9500 habitações com renda limitada, 31000 habitações coletivas de renda económica, 2000 moradias unifamiliares de renda económica e 2500 moradias de renda não limitada, mesclando coerentemente população de variadas camadas sociais. (Hemeroteca Municipal de Lisboa)

*Figura 3.2: Delimitação das células*



Fonte: Barroco, Sofia (2012a)

As Células 1 e 2 reservaram-se para casas de renda económica, com edifícios em referência à casa tradicional portuguesa e ao modernismo da escola de Bauhaus, e são constituídos por três ou quatro andares. Entre estes edifícios encontramos espaços abertos – logradouros – e nas fações voltadas para o Campo Grande, Praça de Alvalade e Avenida dos Estados Unidos da América - limites destas células - encontram-se estilos arquitetónicos diferentes – torres. (Maciel, 2015)

Na Célula 3 - a principal zona comercial do bairro - aplicaram-se as primeiras intervenções no âmbito da renda limitada, em resposta às necessidades dos habitantes, por inexistência de espaços comerciais e oferta de produtos e serviços. Os edifícios assinalam-se pelo seu uso misto - piso térreo reservado a fins comerciais, e os demais pisos para habitação (Maciel, 2015). Esta célula é circunscrita pela Av. do Brasil, Av. de Roma, Av. da

Igreja e Av. do Rio de Janeiro, e nela está inserido o mercado de Alvalade Norte, bem como, pastelarias, cafés, padarias e lojas de vestuário, entre outros. (Barroco, 2012b)

Na Célula 4 construíram-se de início 403 moradias económicas unifamiliares, com dois pisos, equivalentes à arquitetura imposta pelo Estado Novo. Depois, o centro da célula foi preenchido por duas torres de habitação, que desordenaram a índole visual da área. (Maciel, 2015)

A Célula 5 comprehende, parcialmente, o programa de casas de renda económica, inclui como equipamento escolar o atual Liceu Rainha Dona Leonor e o Parque de Jogos 1º de Maio - Inatel, consistindo num espaço destinado ao desporto, repouso e lazer. (Maciel, 2015)

A Célula 6 engloba 42 edificações de renda económica, bem como outros lotes planeados inicialmente. Existem ainda, na Rua Ricardo Jorge maioritariamente, 16 lotes que ficaram de fora, que ocasionam um edificado menos uniforme. Nesta célula está igualmente inserida, a mata de Alvalade, com sombras, caminhos pedonais e áreas de merendas, privilegiando o convívio e o lazer, mas, essencialmente idealizada como zona de proteção ao aeroporto de Lisboa. (Maciel, 2015)

À Célula 7 - Bairro de São Miguel, foi apenso o princípio de renda limitada, assinalando-se a existência de princípios aplicados às casas de renda económica, mas com prédios e fogos com espaços mais vastos, excetuando-se o topo nordeste da célula, preenchido por moradias de renda livre. (Maciel, 2015)

A Célula 8 é constituída por seis projetos-tipo, habitacionais, e inclui o Bairro das Estacas. As áreas interiores e impasses são preenchidos por moradias de dois pisos, e na Av. Almirante Gago Coutinho observam-se edifícios de cinco pisos, com área comercial no piso térreo. No cruzamento da Av. Almirante Gago Coutinho com a Av. Estados Unidos da América, despontaram os primeiros edifícios em altura, no Bairro de Alvalade - duas torres de 10 pisos. (Maciel, 2015)

Alvalade e as suas “células sociais”, citando Coelho (2007), inclui edifícios multifamiliares, com ligação ao espaço exterior privado e sua utilização, em concordância com modos de vida não citadinos, contrastando com a habitação das avenidas, com famílias mais citadinas e com possibilidades de pagar mais pela habitação, coadjuvando o pagamento da habitação mais “económica”. Cada célula agrupa em média cerca de 5.000 pessoas, centra-se na escola primária e na igreja, numa escala de movimentação pedonal de um máximo de 500m à escola (Coelho e Pereira, 2008), assente como já referido, num conceito de “unidade de vizinhança”. (Almeida, 2012:29)

Numa organização “cidade-jardim”, em conformidade com Coelho (2007) o seu conjunto habitacional, residencial, suavizado pela envolvente assinalada pela natureza – quintais – e urbano, com os seus equipamentos coletivos, zonas de atividade centralizada e

geradoras de variadas sequências, alia tráfego, peões e veículos e integra socialmente de modo quase natural (Almeida, 2012:29)

Coelho e Pereira (2008) evidenciam que, aparte a existência de um parque público, os espaços verdes públicos, são maioritariamente assegurados pelo verde dos espaços comuns dos quarteirões, pelo verde dos quintais e jardins frontais privados, e pelo verde urbano das árvores dos arruamentos. Caracterizam Alvalade porém, como uma pequena cidade, pois embora residencial, incorporou duas zonas de pequena indústria local e não poluente, zonas comerciais de fácil acesso, campos de jogos e pontos de recreio público.

Viver ou trabalhar em Alvalade, nas palavras de Carvalho (2010), é pertencer a um bairro modernista de Lisboa, onde a cidade presenteou a sua população com espaços novos, modernos, higienizados e funcionais, em conformidade com os melhores padrões técnicos e teóricos - em termos de edifícios e de espaços públicos, infraestruturados e ajardinados – combinando prudentemente a distribuição de distintos estratos sociais e económicos, na malha urbana. Equilibrou desde inicio o convívio entre classes sociais - distinção atualmente inteligível ou inexistente - em quarteirões com dezenas de edifícios a acolher várias centenas de apartamentos, numa contrabalançada integração e ascensão social dos radicados, dos quais os filhos estudaram nos mesmos equipamentos escolares que os vizinhos de “classes sociais superiores”, enquanto os pais coexistiam nos mesmos cafés, pastelarias, lojas, transportes públicos, passeios e praças, originando uma “comunidade social heterogénea, complementar e integrada”.

## **2.2.2. CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA DA FREGUESIA**

As projeções do INE (2009), sobre a população residente em Portugal entre 2008- 2060, indicam que o índice de envelhecimento vai aumentar, especialmente nas faixas etárias com 80 e mais anos, prevendo que em 2060 em Portugal existam 271 idosos por cada 100 jovens. A população idosa com 65 ou mais anos, exposta nos dados provisórios dos Censos 2011, consiste em 2,023 milhões de pessoas, o proporcional a 19% da população total do país. Em Lisboa, 84946 pessoas com 65 anos ou mais, vivem sós, ou em companhia de outros idosos e 35223 destas pessoas vivem sós. Paralelamente, também o Plano Gerontológico Municipal para 2009-2013 (CML, 2009b) identifica na cidade de Lisboa um elevado grau de população envelhecida, onde se inserem indivíduos com idade igual ou superior aos 75 anos, a viver em habitações sem conforto e com obstáculos de acesso à habitação por barreiras arquitetónicas, urbanísticas e de transportes, promovendo a diminuição de contactos com o espaço público, isolamento social e solidão.

A hoje freguesia de Alvalade, até meados do século XX, era fundamentalmente composta por campos, quintas e hortas, utilizados para veraneio da nobreza e, depois, como

espaço de recreio e desporto da população. Aqui concretizavam-se alguns acontecimentos importantes da vida da cidade, como a Feira do Gado e a Batalha das Flores. Surgida como freguesia em 1852, integrando o Concelho de Lisboa em 1885 e articulada com o desenvolvimento da cidade foi dividida em 1959, originado as freguesias de Campo Grande, Alvalade e São João de Brito. Foi no século XX - anos 30 - a época de maior evolução da freguesia, com os já referidos grandes projetos de arquitetura, incluídos no Plano de Urbanização da Zona Sul da Avenida Alferes Malheiro - Avenida de Roma, Bairro das Estacas, Bairro de São Miguel, Torres da Avenida dos Estados Unidos da América – e nos anos 40, a edificação do Bairro de Alvalade. Nos anos 70, abrem as várias estações de metro da linha verde, um dos principais meios de transporte da cidade, refletindo Alvalade um símbolo da Lisboa Moderna. Na década de 80, numa nova vaga de construção, ergueram-se inclusive vários edifícios na Cidade Universitária - Torre do Tombo e novas facultades – e o início do século XXI conduziu à requalificação do espaço público - jardim do Campo Grande e Quinta do Narigão - e à criação de novas infraestruturas - ciclovias, parque canino e parque aventura. (Junta de Freguesia de Alvalade)

- Área: 5,34km<sup>2</sup>
- População (2011): 31.812
- Eleitores (2012): 30.107
- Alojamentos (2011): 18.836

Maioritariamente, na freguesia de Alvalade os edifícios são residenciais, existindo igualmente mistos, com uma reabilitação do edificado superior à média da cidade. (Junta de Freguesia de Alvalade).

No que respeita à idade da sua população, Alvalade revelou-se em 2011, a quarta freguesia mais envelhecida de Lisboa, nela residindo 9021 indivíduos com idade igual ou superior a 65 anos<sup>5</sup>, o correspondente a 28,76% da população. Em acessão, as famílias da freguesia eram maioritariamente constituídas por 1 pessoa, refletindo Alvalade, 5968 das pessoas com 65 ou mais anos, a viver sós ou com outras pessoas do mesmo grupo etário. A população de mais de 65 anos, a residir sozinha nas três antigas freguesias de Alvalade, Campo Grande e São João de Brito apresentava desta forma, valores de 32%, 28% e 27%, respetivamente. (Retrato Social da Freguesia de Alvalade, 2017)

Sabendo-se que são fatores como a viuvez, a morte de amigos e familiares, a perda de contacto com as crianças da família, a inatividade advinda da reforma com sentimentos de inutilidade pela perda do papel social e o decréscimo das redes de apoio, que induzem ao

---

<sup>5</sup> Anexo C

isolamento social da população idosa e tendo em conta que o viver só não exprime isolamento e solidão - embora frequentemente relacionados - a população idosa e o envelhecimento, evidenciaram-se como problemáticas sociais predominantes nas freguesias de Lisboa, e refletida no II Diagnóstico Social de Lisboa verifica-se juntamente uma tendência de feminização do envelhecimento.

O Retrato Social da Freguesia de Alvalade (2017) expõe ademais, um aumento do número de habitantes com 80 anos ou mais, entre 2001 e 2011, e as entidades da Comissão Social da Freguesia de Alvalade – CSFA, identificaram o isolamento social e a falta de acompanhamento familiar da população de mais idade, como principal problema na freguesia, contribuindo para ele, a viuvez, distanciamento geográfico e/ou afetivo das famílias, morte progressiva de amigos/as e familiares, mobilidade limitada e ausência de recursos financeiros para realização de atividades fora de casa, com o resultante agravamento do estado de saúde mental e física.

Estas entidades da CSFA nomearam além disso como problemas relevantes, a mobilidade reduzida das pessoas de mais idade – por inadequação estrutural dos espaços públicos e habitações - e a dependência económica de descendentes.

### **2.2.3. RECURSOS E POTENCIAIS DA FREGUESIA**

Para combater a solidão e o isolamento dos idosos e prevenir situações de risco, em Alvalade têm vindo a ser tomadas medidas, para prover estes idosos de recursos de contacto e acesso a serviços de urgência - Serviço de Teleassistência e Operação S.O.S. – contribuindo para a manutenção da autonomia dos idosos no seu domicílio, com dignidade e segurança, em resposta a situações de urgência - 24 horas por dia, 7 dias por semana - e apoio na solidão em situação de vulnerabilidade ou dependência - física ou psicológica.

Conforme o website da Junta de Freguesia de Alvalade, é disponibilizado na freguesia um atendimento social de proximidade, dirigido à população residente em Alvalade, objetivando contribuir para o bem-estar da população, apoiando a proteção e inclusão social, assinalar fatores de risco que originam os problemas e as respetivas estratégias de intervenção e/ou prevenção e apoiar a nível psicossocial as pessoas e famílias que se encontram em situação de vulnerabilidade e exclusão social.

A Junta de Freguesia conta assim com diversos programas de apoio à população freguesa, nomeadamente o Programa Junta Disponível, o Programa Subsídio Municipal ao Arrendamento – SMA - o Programa de Renda Convencionada e candidaturas online de pedido de habitação municipal sob o Regulamento do Regime de Acesso à Habitação Municipal. O Fundo Social da Freguesia - FES - apoia pontualmente agregados familiares com carência

económica, nomeadamente em despesas relativas à renda de habitação, tarifas da água e da luz e apoio financeiro à medicação.

O Projeto Ferro de Soldar (PSF), num protocolo entre a Junta de Freguesia e a Fundação S. João de Deus, objetiva melhorar as condições de habitabilidade, realizando pequenas reparações domésticas, de âmbito solidário e destinadas a pessoas em situação de vulnerabilidade. O Renda Digna proporciona acompanhamento aos moradores em situação de carência habitacional - Lei das Rendas - e prestação de aconselhamento jurídico. (Junta de Freguesia de Alvalade)

Entre todos os equipamentos na freguesia, nomeadamente sociais, desportivos, de ensino, de saúde, e de lazer, entre outros, e projetos existentes, com molde nos equipamentos culturais, existe uma larga oferta onde se encontram e desenvolvem as mais variadas manifestações de cultura. Existem bibliotecas, arquivos, galerias, salas de exposição, museus, teatros, auditórios e cinemas.

Os que têm mais idade contam também com o projeto Briosos, nascido em 1999, para proporcionar à população sénior da anterior freguesia de São João de Brito um envelhecimento ativo, dinâmico e de qualidade. O Briosos ostenta um diversificado programa: arraiolos, informática, cavaquinhos e violas, ginástica e outras, e complementa-se com um programa mensal que promove sessões culturais, visitas, passeios-mistério, piqueniques e outros momentos lúdicos e culturais. O projeto Espaço Sénior também permite envelhecer com qualidade, visando prolongar a autonomia e a independência dos idosos. (Junta de Freguesia de Alvalade)

Paralelamente, o Conselho Local de Ação Social de Lisboa - CLAS-Lx - num executivo CLAS-Lx, em constante atualização advinda do conhecimento e aprofundamento da intervenção /respostas dos distintos parceiros, conta atualmente com 425 parceiros, em que Alvalade tem 44 entidades, em si sedeadas. (Plano de Desenvolvimento Social 2017-2020)

A Junta de Freguesia de Alvalade integra inclusive, a Rede DLBC Lisboa - Associação para o Desenvolvimento Local de Base Comunitária de Lisboa - Estratégia 2020, com o objetivo de criar projetos de desenvolvimento social para os bairros de intervenção prioritária na freguesia. A Comissão Social da Freguesia de Alvalade em 2017 integrava 86 instituições e 10 pessoas individuais, conforme publicitado na página web da Junta de Freguesia e na área do envelhecimento, o grupo de trabalho 4 - Idade Maior – atenta ao desafio sénior, prevenindo e combatendo o isolamento da pessoa idosa, promovendo o envelhecimento ativo e a intergeracionalidade. (Junta de Freguesia de Alvalade)

Já em 2013, a Plataforma para a Área do Envelhecimento – PAE - da Rede Social de Lisboa, constituída, para implementar o seu Plano de Intervenção para a Área do Envelhecimento – PIAE – promovia um vasto debate público sobre as problemáticas relacionadas com o envelhecimento, identificando como problemáticas ligadas à população

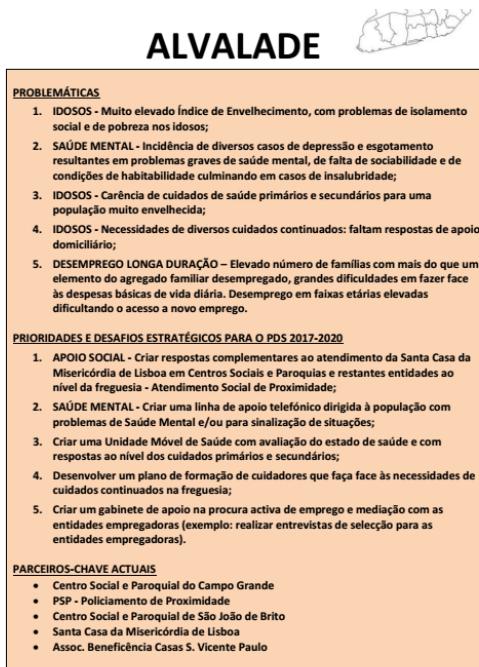
idosa, o isolamento social, a precariedade económica/pobreza, as dificuldades e constrangimentos referentes à acessibilidade - transportes, mobilidade, barreiras arquitetónicas - a dificuldade de acesso a serviços de saúde na comunidade, a desarticulação entre as respostas existentes e as necessárias, a inadequação de respostas face aos novos perfis das pessoas mais velhas, a violência doméstica e maus tratos, as deficientes condições habitacionais, as doenças mentais - depressão, Alzheimer – e a demência. Os Grupos de Trabalho arrolados à área do envelhecimento são formados pelas Comissões Sociais de Freguesia, conjuntamente, para cada território, com objetivos e propostas de ação, as quais foram compendiadas pelo Núcleo Executivo e apreciadas na construção do PDS 2017-2020. (Plano de Desenvolvimento Social 2017-2020)

Patenteia-se o ainda o Plano de Ação do Pelouro dos Direitos Sociais 2014-2017, da CML, num domínio municipal e conforme o Plano de Desenvolvimento Social 2017-2020, que instituiu o Envelhecimento Ativo como umas das suas áreas de intervenção, objetivando promover a autonomia da população idosa, com as missões de apoiar a mobilidade e prevenir a solidão e de desenvolver estratégias para combater situações de risco social na população idosa, potenciar as condições para a participação política, cultural e social da população idosa, promovendo a participação nos processos de tomada de decisão e valorizando a aprendizagem ao longo da vida e estimulando o voluntariado.

Sublinha-se de igual forma, o Plano de Desenvolvimento de Saúde e Qualidade de Vida de Lisboa – PDSQVL – que também circunscreveu um eixo estratégico - Cidade em Envelhecimento - que objetiva promover o envelhecimento ativo e saudável, combater o isolamento e a solidão dos idosos, minimizar as consequências das limitações das capacidades funcionais dos idosos, promover a saúde do idoso e apoiar os cuidadores informais.

Releva-se o “pré-diagnóstico”, para a elaboração do Plano de Desenvolvimento Social 2017-2020, que após o levantamento e identificação das problemáticas sociais e prioridades de intervenção, das Juntas de Freguesia/Comissões Sociais de Freguesia e membros do CLAS Lx, hierarquizou a representatividade das problemáticas sociais preponderantes e os principais domínios de intervenção com maior carência de respostas sociais, em que a população idosa e o envelhecimento se destacaram como problemática preeminente na freguesia de Alvalade (figura 4.2).

*Figura 4.2: Problemáticas e Prioridades Sociais na Freguesias de Alvalade*

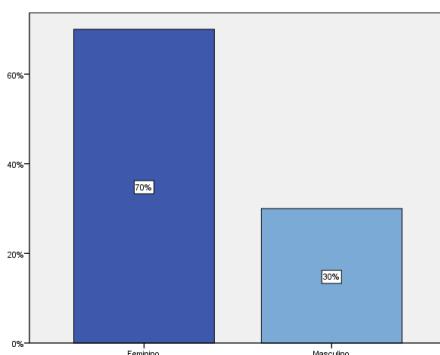


*Fonte: Plano de Desenvolvimento Social 2017-2020 - Diagnóstico Social. Relatório julho 2016 - Anexo I*

#### **2.2.4. ANÁLISE DOS DADOS RECOLHIDOS EM ENTREVISTA E CLARIFICAÇÃO DE CONCEITOS**

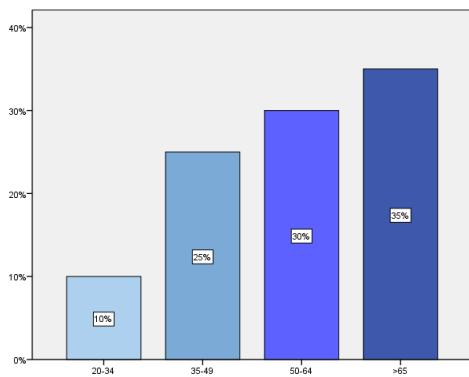
Como se pode observar na figura seguinte (figura 5.2), 70% dos entrevistados são do sexo feminino e 35% têm mais de 65 anos (figura 6.2). Para melhor tratamento dos dados disponíveis, cada grupo de mulheres e homens foi dividido em 4 subgrupos, no tocante à idade – faixa etária.

*Figura 5.2: Sexo*



*Fonte: Elaboração própria*

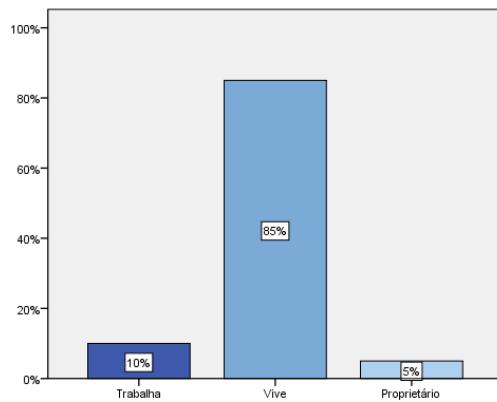
*Figura 6.2: Faixa etária*



Fonte: Elaboração própria

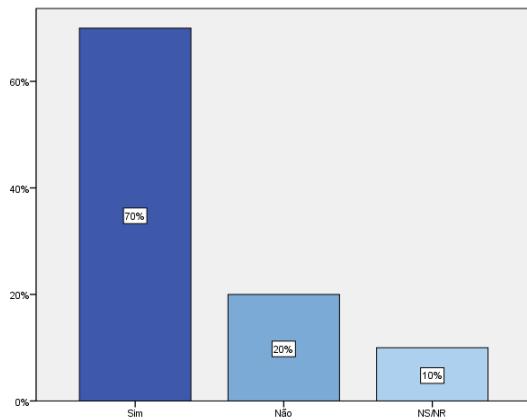
Do total dos inquiridos, 85% viviam na célula 5 do bairro de Alvalade (figura 7.2) e 70% afirmaram existirem pessoas com mais de 65 anos, no prédio em que habitam/trabalham e/ou de que são proprietários (figura 8.2) não se apurando com precisão com quem vivem essas pessoas com mais de 65 anos - sós, com outros com mais de 65 anos ou outros familiares de outras faixas etárias – dado que 85% dos entrevistados não respondeu/não precisou o dado a analisar (figura 9.2).

*Figura 7.2: Relação com o prédio em causa*



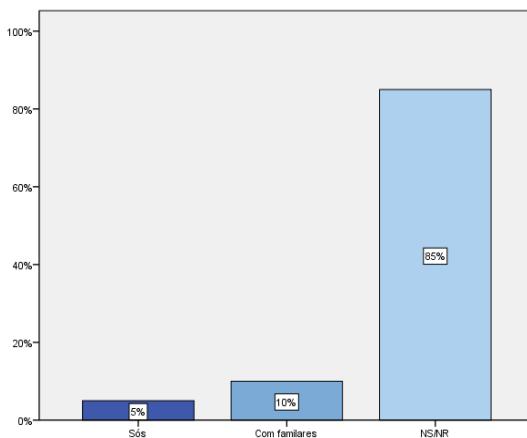
Fonte: Elaboração própria

*Figura 8.2: Pessoas com mais de 65 anos no prédio*



Fonte: Elaboração própria

*Figura 9.2: Com quem vivem as pessoas com mais de 65 anos*



Fonte: Elaboração própria

#### 2.2.4.1. A SOCIALIZAÇÃO URBANA

Para identificar os vínculos sociais existentes na vizinhança/bairro, e/ou tipo de ligação existente entre os conterrâneos, na freguesia de Alvalade, ao abrigo de um conceito de Sociabilidade Urbana, desagregaram-se deste, as noções de Proximidade e Cordialidade.

Pereira e Oliveira (2010:40) clarificam que as relações sociais estabelecidas na “urbe” atual têm em conta o processo de globalização, modernização e crescimento das cidades acelerado, que interfere e influencia os modos de vida, formas de relacionamento dos “cidadinos” e a produção e organização do espaço urbano.

“ (...) o crescimento das cidades foi acompanhado pela substituição de relações diretas, face a face, “primárias”, por relações indiretas, “secundárias”, nas associações de indivíduos na comunidade.” (Park, 1979:46)

As relações de sociabilidade alteraram-se, forçando a adaptação do intelecto humano a novos modos de vida, intensificando as relações “secundárias” – contactos - trocando-as pelas verdadeiras relações - as de afeto. A cidade já não é um lugar/espaço de encontro/sociabilidades, de relações face a face, mas tem diversos lugares dentro dela – especializados e hierarquizados - segmentando ainda mais as relações sociais. (Pereira e Oliveira, 2010:49-50)

Carlos (2007:59-60) adita:

“As cicatrizes urbanas, que marcam cada vez mais os bairros, segmentam e separam os lugares, e com isso mudam o sentido da existência humana, que vai perdendo sua riqueza pelo enfraquecimento das possibilidades de sociabilidade. As transformações geram um constante movimento dos habitantes no espaço, alterando profundamente as relações no bairro, As mudanças, por sua vez, produzem a perda das referências de conhecimento, posto que se alteram as relações de vizinhança e com isso a prática espacial pelas limitações impostas ao uso. Antes as pessoas se encontravam nas compras, as crianças brincavam nas ruas, os pais deixavam as cadeiras nas calçadas para acompanhar os filhos, conversavam com o vizinho e hoje as pessoas não se conhecem mais”.

Versando a noção de *Proximidade*, para Santos (2013) os laços tradicionais, familiares e de vizinhança, na sociedade industrializada e urbana, diversificaram-se, e hoje, o vizinho já não é muitas vezes o colega de brincadeira, pois as relações setorizadas e especializadas incitam a um cariz essencialmente utilitário.

Frúgoli (2007:7) reporta que o cidadão “ocupa espaços urbanos, desloca-se por seus diversos territórios e estabelece relações de proximidade e distância com outros cidadãos, em contextos específicos e situados”. Park (1967: 61) especifica que nas grandes cidades, a mobilização do homem, a sua progressiva individualização e a consequente segregação, estabelecem “distâncias morais” que transformam “a cidade num mosaico de pequenos mundos que se tocam, mas não se interpenetram”.

Nesta relação de *proximidade/distância*, o indivíduo constrói as suas interações, até com o espaço, habituando-se às mutações do espaço físico da cidade, o que exige uma atitude de tolerância/reserva e proximidade/distância (Fortuna, 2011). A cidade transforma-se no “lócus desse tipo de contato para a vida social ativa, o fórum no qual se torna significativo

unir-se a outras pessoas sem a compulsão de conhecê-las enquanto pessoas". (Sennet, 1998: 414)

Em contrapartida, de acordo com Gagnebin (2011) para privilegiar as relações de sangue, amizade e vizinhança - de domínio privado - em prejuízo das relações mais objetivas - sociais/públicas – e que se opõem, à “tibieza das formas de organização, de todas as associações que impliquem solidariedade e ordenação (Holanda, 1995:32), sobrevive a *cordialidade*, um tratamento de “favor” para com os eleitos como próximos ou amigos, e que contudo, não é impeditiva de agressividade contra os outros - que não fazem parte dos escolhidos ou que declinam a pertença ao clã (Gagnebin, 2011:403-404). Desta feita, para o “*homem cordial*”, viver em sociedade é como uma libertação do pavor sentido por viver consigo mesmo, apoiando-se em si mesmo no contexto existencial, numa expansão para com os outros, redutora do indivíduo à parcela social/periférica. (Holanda, 1995:147)

Georg Simmel (1994), quanto a esta questão, acresce que, mesmo que nunca antes, tantos indivíduos vivessem tão juntos, num mesmo espaço reduzido, e com a proximidade física, no trabalho, transportes e residências, a aumentar aceleradamente, a distância social e psíquica entre os mesmos indivíduos, propende de igual forma a desenvolver-se, numa indiferença com os outros que denuncia medidas de proteção e de sobrevivência. Por consequência, a proximidade física citadina não intensifica o laço social, enfraquecendo-o até, por proteção ou indiferença (Gagnebin, 2011), numa unidade de proximidade e afastamento, contida na relação entre os homens, e descrita pela distância no interior da relação num significante de proximidade longínqua e distância próxima, nas palavras de Simmel (1994), que se alinha ao pensamento de Frúgoli (2007).

Logo, esta recíproca atitude espiritual, dos habitantes das grandes cidades, pode designar-se reservada, por razões psicológicas e por direito à desconfiança existente nos componentes da vida citadina, traçados por contactos fugazes, e que coagem a essa reserva, motivando o reduzido conhecimento dos vizinhos e propiciando a frieza e o desânimo. Quanto à face interior desta reserva exterior, não é só indiferença, mas amiudadamente, aversão, estranheza e mútua repulsa, que num contacto próximo, por qualquer motivo, arriscaria despontar em ódio e luta. A organização interior de uma vida “em giro”, amplificada desta forma, assenta numa escala multifacetada de simpatias, indiferenças e aversões, momentâneas e/ou duradouras. (Simmel, 2005)

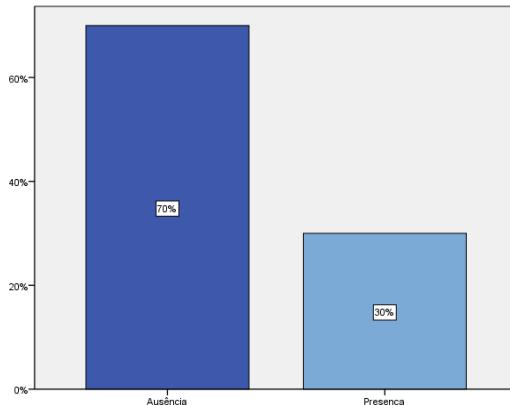
Nestas perspetivas e baseando-nos em matérias inerentes às *Sociabilidades Urbanas*, para aferir a percepção dos residentes quanto a relações de amizade e entreajuda na suas redes de vizinhança, apuraram-se os dados obtidos por entrevista, indagando as relações de *Proximidade* existentes entre inquiridos e vizinhos.

Utilizaram-se para análise as perguntas 3.1, 3.2 e 3.3, verificando-se a *ausência* desta *Proximidade* em 70% dos casos (figura 10.2).

A fundamentar, exemplificamos com excertos de pareceres:

- “Há casas vagas, é tudo pessoal novo, estudantes. As pessoas não têm tempo.”;
- “(...) Agora já não conhece quase ninguém na rua...”;
- “(...) Há muita gente nova...”

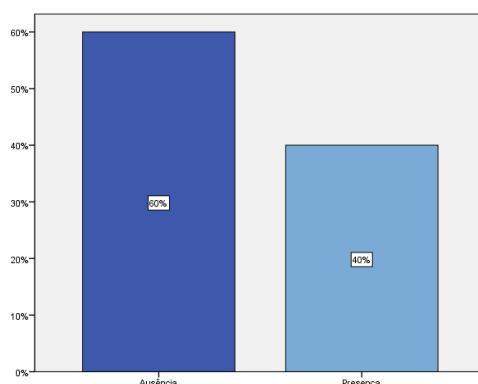
Figura 10.2: Proximidade



Fonte: Elaboração própria

A *Cordialidade* - tratamento de “favor” – do mesmo modo contida no seio da *Sociabilidade Urbana*, evidenciou a sua *presença* em 40% dos casos em análise (figura 11.2), com fundamento nas apreciações retiradas das marcas 3.1, 3.2 e 3.3 das entrevistas, como já supracitado.

Figura 11.2: Cordialidade



Fonte: Elaboração própria

A documentar, a partir das manifestações dos inquiridos:

- “Cumprimentam-se”;
- “Os vizinhos não convivem entre si, cumprimentam-se. A vida na cidade está diferente.”;

- “Os vizinhos não convivem entre si, cumprimentam-se. Não existe tempo para outras dinâmicas.”

Desta forma, tendo em consideração o conceito de *Sociabilidade Urbana*, tal como aqui o definimos, pelos resultados obtidos podemos afirmar que na célula 5, do bairro de Alvalade, impera a *Cordialidade*, em detrimento da *Proximidade*, nas relações de vizinhança, desnudando vulnerabilidades nos laços sociais existentes.

#### **2.2.4.2. A VALORIZAÇÃO DO ESPAÇO**

Atentando aos espaços verdes urbanos, estes promovem estilos de vida saudáveis e contactos sociais, com impactos indiscutíveis na saúde física e mental, numa relação inequívoca entre qualidade de vida, bem-estar das populações e qualidade ambiental. (Silva, 2014). A saúde, conforme a OMS (1946), é um “estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”, sendo a saúde mental mais do que a inexistência de perturbações mentais, pois incorpora extensões positivas - bem-estar, autonomia e autoeficácia. (OMS, 2001)

Relacionando espaços verdes e problemas humanos, Thomas (1989) e Smith (1988) defendem que no seio da sociedade manifestou-se uma nova percepção da natureza, denominada natureza poética, surgida das relações da população citadina intelectual com a natureza (Silva e Egler, 2002). Hoje, os espaços verdes exercem uma função minimizadora das tensões da vida citadina, suavizando problemas sociais e ambientais urbanos. Promotores de recreio e lazer constituem espaços de jogos, desporto, interação social, numa pluralidade de funções interligadas entre si, para satisfazer as necessidades da sociedade humana. (Silva, 2014)

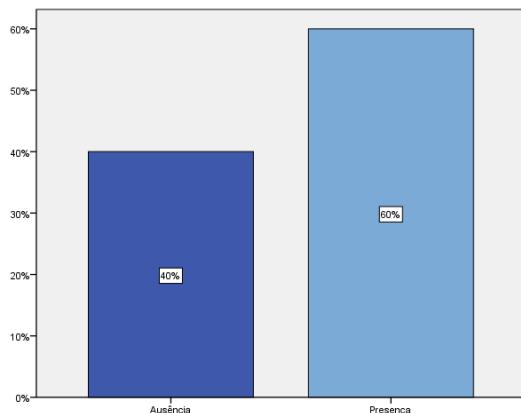
Freire (2005) adiciona que, a nível social, os espaços verdes podem substituir os antigos espaços públicos – praças e ruas - por sítios de relacionamento e encontros sociais, permitindo que a população subordinada às rotinas diárias e limitada a espaços interiores possa realizar atividades de lazer, exercício físico, descansar e conviver.

São estes espaços verdes, como já mencionado, que garantem qualidade de vida e benefícios diretos na saúde, bem-estar físico e psicológico da população, pois a saúde das populações está interligada com os elementos ambientais das cidades, e é afetada pelo ambiente (Silva, 2014). O ambiente envolvente da residência é um agente de assinalada importância para o equilíbrio mental dos habitantes, assumindo as áreas verdes, espaços propícios à vida comunitária, auxiliando a manutenção de uma boa saúde mental, e indicadas para a recuperação da saúde, bem-estar físico ou psíquico, melhorando a qualidade de vida das populações (Stigsdotter, 2004)

“Se a agricultura corresponde de facto a um trabalho da terra para dela se obterem colheitas, em meio urbano ela adquire novas funções, muito para além da produção de bens de consumo de primeira necessidade. O trabalho da terra e a proximidade com uma exploração agrícola, de qualquer dimensão, permite ao cidadão desenvolver relações com a natureza, desde a sensibilização para o ritmo das estações, para o tempo de crescimento das plantas, para o valor e ciclo da água; enfim, de uma maneira geral, para as dinâmicas naturais”. (Correia e Vauléon, 2006)

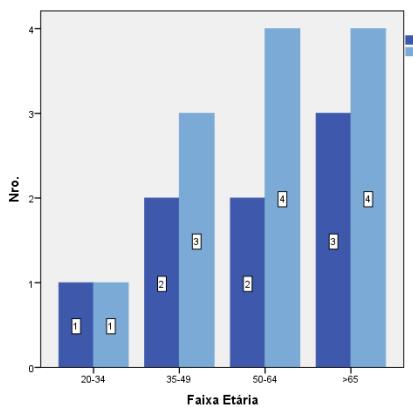
Para avaliar o interesse que os residentes na célula 5 conferem ao espaço que possuem – quintal – utilizando-o como fonte de bem-estar, social/mental/relacional, analisou-se a *Motivação* da sua utilização, evidenciada nos elementos 4.1, 4.2 e 4.3. das entrevistas realizadas. Esta valorização conferida ao espaço, apurou-se através da confirmação de que 60% destas pessoas tem *Motivação* para usufruir dele (figura 12.2) e embora 65% dos entrevistados se insiram nas faixas etárias com início nos 50 anos (figura 6.2) são eles que sensivelmente demonstram mais *Motivação* para usufruir do espaço (figura 13.2).

Figura 12.2: Valorização do espaço



Fonte: Elaboração própria

Figura 13.2: Valorização do espaço e contacto com a natureza - motivação



Fonte: Elaboração própria

A certificar esta *Motivação*, destacam-se como resposta à entrevista:

- “Alguns vizinhos arranjam quintal, plantam produtos hortícolas.”;
- “No quintal da frente planta flores, no de trás, produtos hortícolas – alfaces, couves, favas. Tem favas; já comeu delas.”;
- “(...) Antes tinha galinhas, plantava alfaces e batatas.”;
- “O marido também cuida dos quintais”;
- “Quando tinha as filhas pequenas sempre tratou ...”
- “Plantou 1 nespereira que lhe deram... (...) Tinha muitas nêsporas boas que dava para os vizinhos também.”;
- “Faz bem à alma ver as alfaces a crescer.”

Em suplemento, a *Motivação* para utilização dos quintais foi similarmente certificada através das “conversas informais/virtuais” no Grupo de Alvalade no Facebook<sup>6</sup>, em que nos deparamos com formas distintas de utilização destes espaços, onde se lamenta o abandono a que estes são submetidos muitas vezes - cenário comprovado por observação<sup>7</sup> - e se questiona a possibilidade da Junta de Freguesia “dar uma ajuda” a esta ideia, que noutro ponto de vista na verdade favorece a requalificação dos espaços negligenciados.

Em suma, confirmamos a *Motivação* existente, justificando que as falhas de um maior envolvimento dos residentes, neste tópico, advêm da falta de tempo a que remete a realidade urbana, nas suas “labutas” diárias.

Ilustrando com pontos de vista manifestados:

- “As pessoas querem é chegar a casa e dormir.”;

---

<sup>6</sup> Anexo A

<sup>7</sup> Anexo F

- “Também não se importava de colaborar em ajudar a cuidar dos quintais, embora os outros vizinhos não se interessem ou não tenham tempo.”;
- “As pessoas não têm tempo para cuidar dos quintais. Chegam a casa têm de dar banho aos filhos e tratar deles e no dia seguinte igual. O tempo disponível aproveitam para dar uma volta.”

#### **2.2.4.3. DESCONFIANÇA/CONFIANÇA SOCIAL**

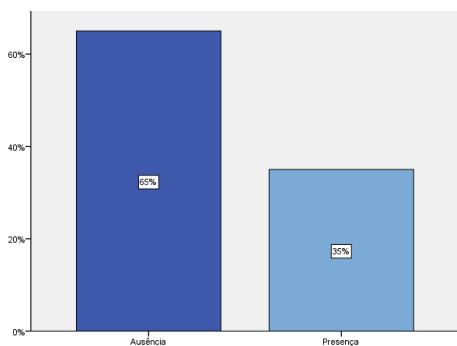
Por último, no campo da desconfiança/confiança social, identificou-se a *Participação Evasiva/Defensiva* por parte dos entrevistados, a presença/ausência do *Sentido Comunitário*, com sustentação numa rede de relações de apoio mútuo em que se pode confiar, bem como a presença/ausência de *Sentido da Dádiva/Troca*. Para análise destes parâmetros, no que respeita à *Participação Evasivo/Defensiva*, avaliou-se a forma de participação dos entrevistados – subjetiva – e suas reflexões a indicar este tipo de participação. Para determinar a presença/ausência do *Sentido Comunitário* salientaram-se as respostas aos itens 4.4 e 4.5 e itens 4.6 e 4.7 para a presença/ausência do *Sentido da Dádiva/Troca*.

Em conformidade com Bauman (2009), a insegurança na modernidade é assinalada pelo medo do crime e criminosos, onde se suspeita dos outros e das suas intenções, num deficit de solidariedade humana e individualismo abundante, resultantes do dever individual de cuidar e fazer por si mesmo, nas sociedades modernas.

“(...) Houve a produção de significado e identidade: minha vizinhança, minha comunidade, minha cidade, minha escola, minha árvore, meu rio, minha praia, minha capela, minha paz, meu ambiente. Contudo, essa foi uma identidade defensiva, uma identidade de entrincheiramento no que se entende como conhecido contra a imprevisibilidade do desconhecido e do incontrolável. Subitamente indefesas diante de um turbilhão global, as pessoas agarram-se a si mesmas: qualquer coisa que possuísse, e o que quer que fossem, transformou-se em sua identidade.” (Castells, 1999: 80)

Haroche (2011:661) descreve esta “sociedade de desconfiança” como um espelho que revela um ambiente psicológico, moral, social e político que estimula e fortalece *formas de personalidade/caráter “evasivo, inapreensível e defensivo”*, sendo que, demarcando a *Participação Evasiva/Defensiva* dos inquiridos, pelos resultados obtidos por entrevista, observamos que 65% dos inquiridos não participou *Evasiva/Defensivamente* e 35% demonstraram esta *Atitude Evasiva/Defensiva* (figura 14.2) seja por meio de impressões – condições subjetivas – seja por afirmações – condições objetivas.

*Figura 14.2: Participação evasiva/defensiva no questionário*



Fonte: Elaboração própria

Dos dados recolhidos, destacamos como *Atitudes Evasivas/Defensivas*:

- “Não acredita em amigos... (...) O marido dizia-lhe: Conheces-te a ti, não conheces os outros... (...) Não confia em estranhos.”;
- “Não me venha bater à porta para mais perguntas”;
- “Quem é a senhora? Em que consiste o estudo?”;
- "Mas quem é a senhora? ... (...) Estas perguntas todas para quê? Disse que era da Junta... (...) Sabe que hoje em dia não se pode confiar... (...) Só faltava perguntar o número de onde vivo... Também não dizia...”.

A contrabalançar, aproximando-nos de um *Sentido Comunitário*, o sentido psicológico de comunidade, argumentado por Sarason (1974:157), é na sua origem, uma experiência subjetiva de pertença a uma coletividade maior, parte de uma rede de relações de mútuo apoio, em que se pode confiar, e em que os elementos que dão forma a esta valoração pessoal são “a percepção de similaridade com outros, o reconhecimento da interdependência com os demais, a vontade de manter essa interdependência dando e fazendo por outros o que se espera, e o sentimento de que se faz parte de uma estrutura mais ampla, estável e fiável ”.

Nesta linha, em concordância com Sánchez Vidal (2001), o *Sentido de Comunidade* centra-se na interação social entre os membros de um coletivo, complementa-se com a percepção de raízes territoriais e um sentimento geral de mutualidade e interdependência. As evidências de que o sentido psicológico de comunidade é um preditor da participação, são vastas, sendo esta participação facilitada pela existência de relações de vizinhança, satisfação com o contexto comunitário, percepção de problemas na envolvente imediata, etc. (Jariego, 2004)

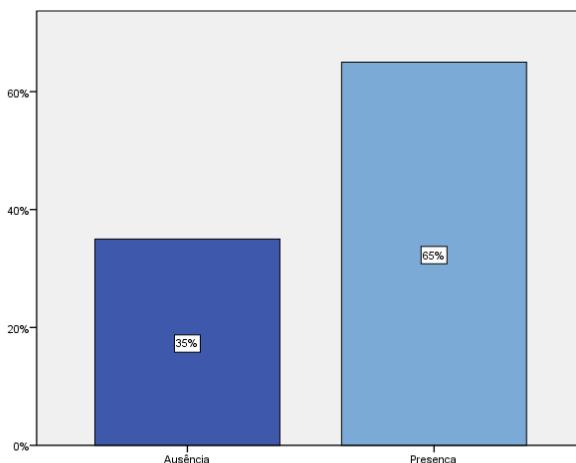
Gonçalves (2009) explica que, embora vários investigadores tenham discutido e produzido teorias sobre as dimensões que envolvem este conceito, para muitos autores a

teoria integrativa que fundamenta uma melhor compreensão da comunidade é a teoria de McMillan e Chavis (1986), num modelo em que o *Sentido de Comunidade* é composto por quatro dimensões - pertença, influência, ligação emocional e integração e satisfação de necessidades – “uma tentativa de “encaixar” e juntar pessoas que satisfazem as necessidades de outros enquanto satisfazem as suas próprias necessidades”. (Gonçalves, 2009:5)

Em termos de presença de *Sentido Comunitário*, neste estudo apurámos que 65% dos inquiridos o detêm (figura 15.2) fundamentando-se a sua ausência – 35% - pelas asserções:

- “Não confio em estranhos, não quero ninguém a tratar do quintal – quando preciso pago...”;
- “Não vê interesse nas ajudas para cuidar dos quintais, porque as pessoas quando necessitam pagam.”

*Figura 15.2: Sentido comunitário*



Fonte: Elaboração própria

Recorrendo às conversas via Facebook, encontramos a presença deste *Sentido Comunitário*, nas considerações:

- “No prédio onde moro (6 condóminos) acordámos em fazer um jardim comum.”;
- “Eu nasci no bairro e fui habituada a brincar na rua. Estou a fomentar esse hábito nos meus netos... (...) Por isso eu e os meus vizinhos queremos continuar essa tradição...”.

Em seguida, a questionar o *Sentido da Dádiva/Troca* existente, recorremos a Marcel Mauss (2003), para quem o valor das coisas não pode ser superior ao valor da relação, sendo o simbolismo fundamental para a vida social, numa obrigação moral coletiva que envolve os membros da sociedade - troca de mercadorias ou meros sorrisos - numa complexidade de motivações e modalidades de interações, que misturam indivíduos e grupos – dando, recebendo e retribuindo. (Martins, 2005)

“Algumas poucas pessoas, em alguns poucos lugares, fazendo algumas poucas coisas, podem mudar o mundo.” (Autor anónimo, Muro de Berlim)

A dádiva, ilustrada por Mauss (2003), produz alianças - matrimoniais, políticas, religiosas, económicas, jurídicas e diplomáticas - inclui presentes, visitas, festas, comunhões, esmolas, heranças, etc. (Lanna, 2000). “(...) Se coisas são dadas e retribuídas, é porque se dão e se retribuem “respeitos” – podemos dizer igualmente, “cortesias”. Mas é também porque as pessoas se dão ao dar, e, se as pessoas se dão, é porque se “devem” – elas e seus bens – aos outros”. (Mauss, 2003: 263)

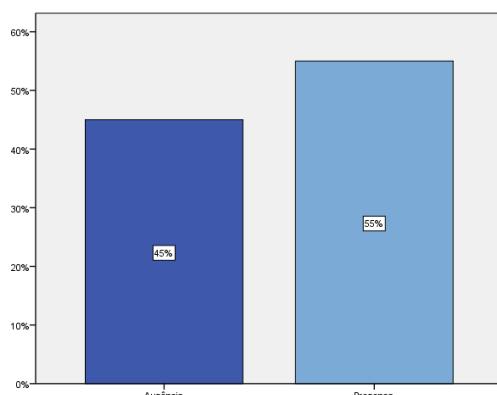
Nas sociedades modernas,

“Uma parte considerável de nossa moral e de nossa própria vida permanece estacionada nessa mesma atmosfera em que dádiva, obrigação e liberdade se misturam. Felizmente, nem tudo ainda é classificado exclusivamente em termos de compra e de venda. As coisas possuem ainda um valor sentimental além de seu valor venal, se é que há valores que sejam apenas desse gênero (Idem: 294)

Em resultado das entrevistas realizadas e analisadas, encontramos a presença de *Sentido da Dádiva/Troca* em 55% dos inquiridos (figura 16.2) estabelecida com traslado em declarações conseguidas:

- “Acho o mercado de trocas muito interessante.”;
- “Se todos plantassem dava para dar/ajudar pessoas que necessitam, porque o plantado sobrava.”;
- “Não sei até que ponto os idosos teriam paciência para participar, mas seria um entretém.”

Figura 16.2: Sentido da dádiva/troca



Fonte: Elaboração própria

## 2.2.5. A ANÁLISE S.W.O.T.

Conforme Idañez e Ander-Egg (2007) para a presente análise Swot (quadro 2.2), ordenou-se e submeteu-se a validação a informação obtida, com potencialidades e limitações avaliadas, relativamente ao grupo e situação social em estudo, para uma tomada de decisão mais adequada quanto a estratégias a utilizar, através da compreensão global das circunstâncias envolventes.

A informação ordenada correspondeu às circunstâncias internas do grupo/comunidade - pontos fortes/pontos fracos - e às circunstâncias externas – oportunidades/ameaças. Em conformidade com Schiefer (et. al, 2006) estabeleceram-se relações entre as fraquezas e forças, identificando os recursos existentes para satisfazer/superar as fraquezas identificadas.

Quadro 2.2: Swot

Forças	Fraquezas
<p><b>F1</b> Políticas sociais dirigidas ao envelhecimento;</p> <p><b>F2</b> Programas de apoio à população freguesa;</p> <p><b>F3</b> Atendimento social de proximidade, dirigido à população residente em Alvalade;</p> <p><b>F4</b> Outros equipamentos existentes na freguesia;</p> <p><b>F5</b> Projeto Briosos e Espaço Séniors, para proporcionar à população séniors um envelhecimento ativo, dinâmico e de qualidade;</p> <p><b>F5</b> Existência de instituições na área da animação/cultura/lazer, para a população envelhecida;</p> <p><b>F6</b> CSFA - grupo de trabalho 4 - Idade Maior – na área do envelhecimento atenta ao desafio séniors, prevenindo e combatendo o isolamento da pessoa idosa, promovendo o envelhecimento ativo e a intergeracionalidade;</p> <p><b>F7</b> Predominância do sentido comunitário;</p> <p><b>F8</b> Sentido da dádiva/troca;</p> <p><b>F9</b> Valorização conferida ao espaço verde possuído e motivação para usufruir dele.</p>	<p><b>f1</b> Estrutura etária envelhecida;</p> <p><b>f2</b> Isolamento social dos idosos refletido pela percentagem das pessoas com 65 ou mais anos, a viver só ou com outras pessoas do mesmo grupo etário, superior à média de Lisboa;</p> <p><b>f3</b> Feminização no grupo dos idosos e grandes idosos, onde a solidão e o recolhimento contribuem para o afastamento do gozo do espaço público e do convívio social;</p> <p><b>f4</b> Aumento do número de habitantes com 80 anos ou mais;</p> <p><b>f5</b> Falta de acompanhamento familiar da população de mais idade e consequentes sentimentos de solidão;</p> <p><b>f6</b> Dificuldades económicas advindas de reformas insuficientes;</p> <p><b>f7</b> Dependência económica de descendentes;</p> <p><b>f8</b> Ausência de proximidade entre as pessoas;</p> <p><b>f9</b> Ausência de cordialidade - tratamento de “favor”- entre as pessoas;</p> <p><b>f10</b> Participação evasiva /defensiva.</p>
Oportunidades	Ameaças
<p><b>O1</b> Serviço de Teleassistência e Operação S.O.S;</p> <p><b>O2</b> Crescente difusão e sensibilização para a problemática do envelhecimento, solidão e isolamento social;</p>	<p><b>A1</b> Aumento da esperança média de vida, não acompanhada de medidas que visem combater as situações de dependência e isolamento social;</p>

<p><b>O3</b> Investigação produzida no âmbito do Serviço Social e da problemática do envelhecimento;</p> <p><b>O4</b> Desenvolvimento de redes de parcerias/projetos;</p> <p><b>O5</b> Melhoria das intervenções no sentido de responder às situações problema sem duplicação da intervenção;</p> <p><b>O6</b> Capacitação de pessoas excluídas do mercado de trabalho, no sentido de poderem participar em processos de envelhecimento ativo, com aumento da sua literacia funcional</p> <p><b>O7</b> Voluntariado;</p> <p><b>O8</b> Plano de Desenvolvimento Social 2017-2020 - Envelhecimento Ativo como área de intervenção</p>	<p><b>A2</b> Aumento dos encargos com saúde, nomeadamente através da introdução de taxas moderadoras e da não comparticipação face a determinados tratamentos/exames médicos</p> <p><b>A3</b> Falta de respostas adequadas para apoiar os idosos sozinhos em casa;</p> <p><b>A4</b> Cuidadores principais em idade avançada;</p> <p><b>A5</b> Falta de vários apoios - C.M.L./Junta de Freguesia/Governo;</p> <p><b>A6</b> Pessoas com demência a viverem sozinhas e/ou isoladas</p> <p><b>A7</b> Falta de apoio social no que respeita a ações de convívio na área da 3<sup>a</sup> idade;</p> <p><b>A8</b> Aumento da vulnerabilidade social e das situações de exclusão social;</p> <p><b>A9</b> Inadequação estrutural dos espaços públicos e habitações para as pessoas de mobilidade reduzida com mais idade; Falta de respostas adequadas para apoiar os idosos sozinhos em casa;</p> <p><b>A10</b> Falênciam do associativismo;</p> <p><b>A11</b> Duplicação de serviços e pouca dinâmica de parcerias; Cortes dos apoios sociais e/ou montantes auferidos.</p>
---	---

Fonte: Elaboração própria

## CAPÍTULO 3 - QUINTAIS COM VIDA. PROMOÇÃO DOS LAÇOS SOCIAIS

### 3.1. JUSTIFICAÇÃO DO PROJETO

A seniorização da sociedade europeia é problematizada, pelas suas consequências societárias, condição de vida futura e seu impacto na economia, sabendo-se que, a proporção de pessoas com 80 e mais anos – 4ª idade - vai aumentar e necessitar de mais apoios na vida diária. As alterações nas estruturas familiares fazem com que, os idosos do futuro e alguns atuais venham a ter menos filhos e menos possibilidade de obter apoio informal da família, assinalando-se que, mesmo os filhos hoje, não garantem esse apoio, seja pela falta de tempo por motivos profissionais, como pelo fator distância geográfica. (CML, 2009)

Se com a velhice, tendencialmente as redes sociais se tornam reduzidas (Marques, 2010), este projeto é uma iniciativa de promoção de locais de encontro e interação para essencialmente para a população idosa. Fortalecer as redes de vizinhança no contexto das práticas de agricultura urbana, por via do uso de espaços comuns, na vivência quotidiana, potencia, cria e fortalece vínculos, que reforçam o sentimento de pertença - à vida, à sociedade, ao espaço e ao bairro. (Holstein, 1998)

Em linha com Hita e Duccini (2006) reintroduzir a noção de rede, no âmbito do debate exclusão/inclusão social, representa um trunfo poderoso para o progresso da discussão sobre mobilizações em prol da cidadania, herdando em Leite (2006), a indicação de como a noção de “comunidade” referencia a densidade de relações sociais nas quais participam os indivíduos ou, pelo contrário, a rutura dessas redes.

Se o intuito é promover espaços relacionais, ao utilizar a agricultura urbana como atividade de lazer, viabilizam-se mudanças nos modos de vida do indivíduo, pois “o lazer tem o papel mediador entre a cultura de uma sociedade ou de um grupo e as reações de um indivíduo às situações da vida quotidiana”, contribuindo ao mesmo tempo para a não marginalização social das pessoas. Ou seja, participar em atividades de lazer promove a construção e estreitamento de laços e relações solidárias e afetivas, extrafamiliares. (Oliveira, s.a.)

No fundo, minimizar casos de solidão e isolamento de idosos, dinamizando sociabilidades, é o objetivo final deste projeto, como sublinhámos, num panorama em que a temática do envelhecimento e as inerentes dificuldades de adaptação das sociedades à questão, que englobam a exclusão social desta população, nomeadamente quanto à idade e categorizações a ela associadas, solicitam olhares comprometidos sobre o tema.

Conhecendo-se a existência de alterações estruturais nas famílias, individualismos ou quebra de redes de sociabilidade, a contribuir para esta anomia social, torna-se essencial

encontrar estratégias interventivas, para superar e contornar esta falta de laços. Apostar na integração social, fomentando o envelhecimento ativo para o equilíbrio biopsicossocial da população idosa, reproduzindo a agricultura urbana como oportunidade de participação social, fuga à solidão e um estímulo aos laços de solidariedade e sentimentos de pertença social, aproxima gerações. Na articulação do envelhecimento da população e as problemáticas a si intrínsecas, com o Serviço Social, orienta-se a defesa dos direitos, autonomia e participação destes idosos, combatendo desigualdades e promovendo a coesão social, em valorização das pessoas, independentemente da sua posição social - posição temporal.

Esta resposta à solidão e isolamento dos idosos, e em linha com as abordagens europeias baseadas na coesão social, intervenções e atitudes preventivas e interventivas com eixo principal nas redes sociais, evidencia-se coerente, pois na velhice as redes diminuem, são menos ricas a nível de sociabilidade, e uma simples ampliação pode fazer a diferença (Marques, 2010).

Esta intenção, claramente incorpora o âmbito do Serviço Social, uma área do conhecimento no domínio das ciências sociais e humanas e prática social, desenvolvida na especialidade das políticas públicas e sociais (Carvalho et. al, 1996), e internacionalmente assumido como promotor da mudança, agindo na adaptação e readaptação aos problemas do quotidiano. Articulado com os direitos humanos, bem-estar e desenvolvimento pessoal e social, associa-se a práticas humanistas e compreensivas (Payne, 2011), em intervenções anti-opressivas, antidiscriminatórias e críticas. (Adams, et. al, 2009; Dominelli, 2004)

Se, a autodeterminação e a justiça social fundamentam a ação do Serviço Social, em defesa dos direitos, autonomia e participação dos sujeitos, desafiando a desigualdade, em promoção da coesão social, valorizando as pessoas independentemente da sua posição social, os Assistentes Sociais, são impelidos à compreensão da complexidade dos problemas e à atuação sobre eles, por via de relações de ajuda compreensivas e integradas, fundamentadas na justiça social. (Carvalho, 2014)

Com o envelhecimento da população, um dos maiores desafios das sociedades atuais e com as pessoas a viver cada vez mais anos, citando Carvalho (2014), a sociedade vai ter de adaptar-se ao envelhecimento da população, num sistema em que todas as gerações se apoiam umas às outras e vivam juntas pacificamente, num desafio que consiste na idealização de uma sociedade em que os mais velhos tenham um lugar ativo e proativo e na qual o serviço social tenha um papel de relevo.

Frisa-se nesta parte, o contributo resultante da conceptualização do envelhecimento ativo em 2002 (OMS e ONU), que pretendeu contrariar o efeito prejudicial do envelhecimento relacionado com a discriminação às pessoas mais velhas em sociedade, otimizando questões acerca da saúde, participação e segurança, no sentido de melhorar a qualidade de vida na dimensão do envelhecimento. A pretensão valida a participação das pessoas, dependendo

das suas necessidades, desejos e capacidades, o seu potencial para construção do bem-estar ao longo da vida, oferecendo-se proteção, segurança e cuidados quando necessário. Desta forma otimizam-se oportunidades para a saúde física, social e mental e permite-se às pessoas mais velhas um papel ativo na sociedade, desfrutando de qualidade de vida, autónoma e independente. É função do Serviço Social, relacionando teorias articuladas com o desenvolvimento social e os direitos e dignidade humana, capacitar os sujeitos, no seu papel na ação, explorando as suas capacidades, independentemente das suas vulnerabilidades. (Carvalho, 2014)

Um envelhecimento ativo e saudável promove a autonomia e baseia-se em duas premissas: prevenção do isolamento social e da solidão da população idosa. A qualidade de vida e o bem-estar interligam-se com o convívio, atividade familiar e o sentir-se útil. (Carneiro et. al, 2012)

As sociabilidades na cidade de acordo com Galante (2013) refletem a cidade como espaço facilitador de troca e interação entre pessoas que passam, trabalham, ou vivem em meio urbano. A própria morfologia da cidade é facilitadora de interações e relações sociais em espaços de convívio, sítios de vizinhança, redes sociais e outros espaços de interação local - pracetas, largos e escadinhais - que proporcionam encontros e interação entre as pessoas, e a criação de laços de proximidade e confiança (Firmino da Costa, 1999). Coincidemente, Magnani (2011) descreve a cidade não como um reino de desagregação, caos, separação, onde já não se estabelecem vínculos sólidos, mas essencialmente como espaço de trocas reais e simbólicas, pois existem nela "Pedaços" (Magnani, 2003), em que todos se conhecem.

Compreendendo as hortas urbanas – quintais - como lugares conectados ao bairro e com continuidade com a casa, intermediários entre o privado – casa - e o público – rua – com sociabilidades mais amplas que as familiares e mais fortes que as formais e individualizadas, impostas pela nossa sociedade, nelas os indivíduos têm ligações profundas, relacionam-se apoiados pela confiança, ajuda, dádiva e troca de produtos. (Varela, 2015)

Na sociedade europeia ressaltam as abordagens na coesão social e capacidade societária de incentivar a igualdade de oportunidades, o bem-estar, acesso equitativo aos recursos disponíveis, respeito e dignidade na diversidade, autonomia pessoal e coletiva e participação responsável, com especial atenção aos mais vulneráveis- sem apoio familiar e isolados - o caso dos idosos. (CML, 2009). É com base nestas abordagens que se estrutura este projeto de intervenção.

### **3.1. OS OBJETIVOS**

Se “(...) a terra já foi o grande laboratório do homem, só há pouco tempo é que a cidade assumiu esse papel” (Lefebvre, 2011:7). A cidade é um espaço de trocas materiais e simbólicas, comunitário e de anonimato, de vidas diferentes e convergentes, de habitantes de outras cidades, aldeias, várias regiões e continentes. Ainda que, agricultura e cidade, aparentem ser universos estranhos entre si, certificou-se a importância social da agricultura, pois as hortas urbanas embora consentaneamente com funções económicas, disponibilizam sociabilidades essenciais na vida urbana, unindo pessoas, bairros e a cidade. Nelas podem repetir-se relações sociais de um passado camponês, ou confluir em novas sociabilidades. (Varela, 2015)

Engrandecer a última etapa da vida dos idosos, com sentimentos de bem-estar e de sentido, é o desafio para a sociedade diante do atual envelhecimento populacional (Fernandes, 2007), e para estes idosos, como explica Barros de Oliveira (2004), a procura de sentido para a vida é uma variável cognitivo-afetivo-emocional muito importante para a sua qualidade de vida psicológica. Fontaine (2000) relata que o desafio de uma velhice bem-sucedida consiste em três condições: probabilidade de doenças reduzida - principalmente as que levam à perda de autonomia - manutenção de elevado nível funcional nos planos físico e cognitivo - velhice ótima - e conservação do empenhamento social e bem-estar subjetivo.

Desde o início de 1960 que alguns teóricos do envelhecimento têm vindo a assinalar que a chave para uma boa velhice passa pela manutenção de níveis elevados de atividade, participação social e manutenção das relações de parentesco e amizade (Freitas, 2011). Se os apoios familiares e dos amigos são muito importantes a nível dos afetos e segurança, as redes de vizinhança desempenham um papel fundamental no quotidiano das pessoas que vivem isoladas, ainda que estas relações de comunidade e vizinhança percam a importância, nas zonas urbanas, pois não existem raízes comuns, os indivíduos cruzam-se sem se conhecer e é difícil manter e reproduzir estilos de vida articulados com formas de solidariedade fundamentadas no parentesco. Esta transformação das formas de sociabilidade e o resultante isolamento a que muitos indivíduos são submetidos, exacerba os problemas dos mais velhos, afetando-os pela ausência de um pilar relacional. Decisivamente, as redes sociais avocam o seu importante papel em termos do seu efeito protetor, evitando o stresse inerente ao envelhecimento. (Freitas, 2011)

Neste sentido, delineia-se como objetivo geral deste projeto a promoção e o fortalecimento de laços e redes de vizinhança, enquanto estratégia para a melhoria da qualidade de vida urbana e, em particular, como estratégia para a diminuição do isolamento social dos idosos. Definem-se como objetivos específicos:

- Fomentar a corresponsabilização e a Responsabilidade Social Autárquica (RSA) e das Organizações por intermédio de um trabalho colaborativo e de protocolos de cooperação;
- Sensibilizar a comunidade para a temática do envelhecimento e promover a utilização dos quintais como espaço de interação social e criação/reforço de laços de proximidade;
- Promover a ligação dos residentes ao espaço – quintal - através da realização de práticas hortícolas/de jardinagem, bem como a partilha dos bens produzidos;
- Contribuir para o sentimento de bem-estar dos residentes participantes no projeto, especialmente os residentes com mais idade

### **3.2. O DESENHO DO PROJETO**

Através do diagnóstico social, verificámos que Alvalade se revelou em 2011 a quarta freguesia mais envelhecida de Lisboa. Das pessoas com 65 ou mais anos, 5968 vivem sós ou com outras pessoas do mesmo grupo etário, sendo o isolamento social e a falta de acompanhamento familiar da população de mais idade, o principal problema identificado na freguesia.

O presente projeto surge como forma de promover e fortalecer sociabilidades, utilizando as relações de vizinhança – primárias – em favor de intergeracionalidades e proximidades, para combater o isolamento social dos idosos, aproveitando o espaço privado existente – quintais - muitas vezes desaproveitado, mas existindo motivação por parte dos que aqui coabitam para usufruir dele, motivação atestada por respostas às entrevistas e excertos de “conversas” no “ Grupo de Alvalade”, como já apresentado.

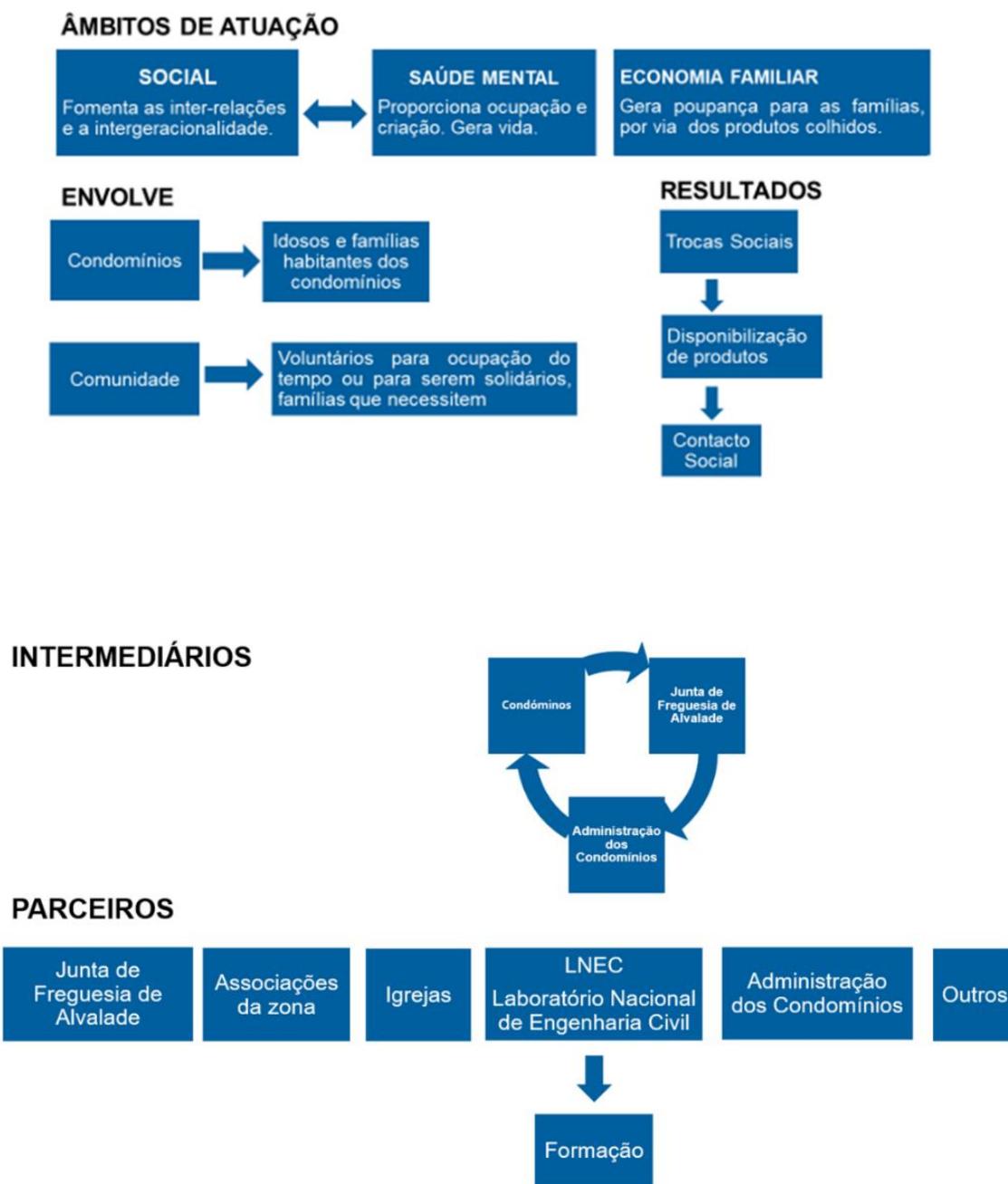
A atividade agrícola, em linha com Teixeira (2010), além de fazer com que o idoso se mantenha ativo, incentiva da mesma maneira à sociabilidade, consistindo numa atividade que permite uma participação ativa na comunidade, apoiada num sentimento de competência e de utilidade, fundamentais para a promoção da satisfação de vida. Por esta via, eliminam-se do mesmo modo, riscos para a saúde pública, por ausência de manutenção dos espaços e proliferação de pragas, conforme preocupações abordadas em entrevista, e temática no âmbito de intervenção da Junta de Freguesia de Alvalade.

Paralelamente,

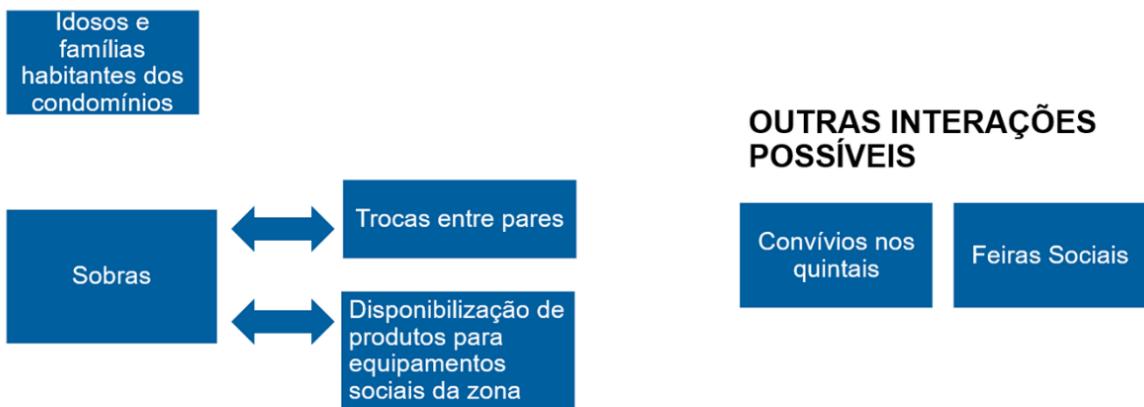
"O diálogo entre gerações contribui para uma nova consciência comunitária, na medida em que desenvolve as relações interpessoais, quando entram em contacto com novas vivências de diversos modos de pensar, agir e sentir. As relações intergeracionais renovam opiniões e visões acerca do mundo e das pessoas".  
(Lopes, 2008:26)

Este projeto de intervenção (figura 1.3) poderá operacionalizar-se a nível individual, estender-se aos condomínios do bairro de Alvalade, ou mesmo através de acordos de cooperação entre a Junta de Freguesia de Alvalade e outras organizações/serviços da comunidade.

*Figura 1.3: Desenho do projeto*



## DESTINO DOS PRODUTOS



Fonte: Elaboração própria

Para disseminação da ideia e à semelhança/em adaptação do projeto espanhol “La Escalera”, que para incentivar comunidades de vizinhança facilita ferramentas facilitadoras de encontros e apoio mútuo entre vizinhos, com novos códigos que impulsionam e sustêm estas relações de vizinhança, disponibilizam-se templates de recados auto-colantes (figura 2.3) para impressão, que divulgam a disponibilidade de ajuda entre vizinhos. Cada residente pode assim, adotar também esta forma/escolha de participação no projeto.

Os grupos de discussão Facebook do bairro de Alvalade, representam similarmente uma fonte de divulgação da iniciativa, onde a Junta de Freguesia de Alvalade e os agrupamentos de escuteiros de igual forma detêm um papel fundamental, num contributo ao desenvolvimento das atividades proporcionadas (quadro 1.3), visando promover a inclusão das pessoas com mais idade, fortalecendo os seus laços com a comunidade, num assumir deste projeto enquanto catalisador de mudança nas relações entre a pessoa e o espaço social.

A presente proposta representa uma articulação das necessidades dos idosos residentes e a promoção da sensibilização da comunidade para a problemática do envelhecimento/isolamento dos idosos e para a importância de adaptar as atividades sociais desenvolvidas, às idades, contextos sociais, geográficos e culturais.

Figura 2.3: Recados autocolantes



Fonte: Adaptado de Projeto La Escalera. <http://www.proyectolaescalera.org>

### 3.3. O PLANO DE AÇÃO

Para operacionalizar os objetivos e as estratégias formulados, elaborou-se o Plano de Ação (quadro 1.3), planificando o campo de atuação, definindo prazos e considerando-se também a mobilização e gestão dos recursos disponíveis.

*Quadro 1.3: Plano de ação*

<b>Objetivo específico 1:</b> Fomentar a corresponsabilização e a Responsabilidade Social Autárquica (RSA) e das Organizações (RSO) por intermédio de um trabalho colaborativo e do estabelecimento de protocolos de cooperação		
<b>Ações a desenvolver</b>	<b>Metas</b>	<b>Indicadores de avaliação</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reuniões com organizações locais (Junta de Freguesia, IPSS, Associações Juvenis e Culturais, LNEC, Administrações de Condomínio) para apresentação das linhas gerais do projeto e definição do papel de cada um no seu desenvolvimento;</li> <li>2. Celebração de Protocolo de Colaboração;</li> <li>3. Criação conjunta de Folheto de Divulgação do projeto à comunidade.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adesão ao projeto de, pelo menos, 3 entidades locais, para além da Junta de Freguesia;</li> <li>2. Protocolo de colaboração firmado;</li> <li>3. Folheto de divulgação criado até 30 dias após início do trabalho colaborativo.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nº entidades aderentes;</li> <li>2. Assinatura do protocolo;</li> <li>3. Data criação do folheto.</li> </ol>

**Objetivo específico 2:** Sensibilizar a comunidade para a temática do envelhecimento e promoção da utilização dos quintais como espaço de interação social e criação/reforço de laços de proximidade

<b>Ações a desenvolver</b>	<b>Metas</b>	<b>Indicadores de avaliação</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Divulgação do projeto - distribuição do folheto através do contacto direto com os residentes, administrações de condomínios, comércio local, serviços locais, associações locais, grupos de Facebook do bairro;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Divulgação durante 30 dias, através do contacto direto com, pelo menos, 40% de residentes e estruturas da comunidade;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nº de dias dedicado à divulgação;</li> <li>1.1. % de contactos diretos com residentes e estruturas da comunidade;</li> </ol>

2. Recolha e organização da informação para planeamento das ações em função das disponibilidades e interesses dos participantes.	2. Tratamento da informação obtida e elaboração de plano preliminar de ação até 10 dias após recolha.	2. Data de elaboração de plano preliminar de ação.
--	---	--

<b>Objetivo específico 3:</b> Promover a ligação dos residentes ao espaço – quintal - através da realização de práticas hortícolas/de jardinagem, bem como a partilha dos bens produzidos		
<b>Ações a desenvolver</b>	<b>Metas</b>	<b>Indicadores de avaliação</b>
<p>1. Reuniões com os participantes diretos para planeamento das atividades a desenvolver;</p> <p>2. Organização de módulos de formação sobre jardinagem, horticultura e informação sobre regras de utilização dos espaços comuns, a ministrar por técnicos do LNEC e voluntários especialistas;</p> <p>3. Fornecimento dos materiais necessários pela Junta de Freguesia;</p> <p>4. Organização de momentos de convívio nos quintais, com a participação dos idosos residentes – observação da evolução dos quintais, lanche, partilha de produtos;</p> <p>5. Organização de espaços de trocas e/ou venda de produtos, no mercado local ou em espaço a definir pela Junta de Freguesia.</p>	<p>1. Uma reunião com aderentes por célula;</p> <p>2. Participação de cada um dos aderentes em, pelo menos, um módulo de formação;</p> <p>3. Entrega dos materiais até 8 dias após a formação;</p> <p>4. Pelo menos, um convívio mensal;</p> <p>5. Pelo menos, um espaço de troca/venda na primavera e no outono.</p>	<p>1. Nº reuniões por célula;</p> <p>2. Nº de ações em que participa cada aderente;</p> <p>3. Prazo de entrega dos materiais;</p> <p>4. Nº de convívios realizados;</p> <p>4.1. Nº de residentes idosos participantes;</p> <p>5. Nº de espaços de venda organizados.</p>

**Objetivo específico 4:** Contribuir para o sentimento de bem-estar dos residentes participantes no projeto, especialmente os residentes com mais idade

Ações a desenvolver	Metas	Indicadores de avaliação
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reuniões bimestrais com os residentes idosos e restantes participantes;</li>   <li>2. Avaliação da satisfação dos participantes no projeto, através da aplicação de questionário de avaliação.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uma reunião bimestral com a participação de, pelo menos, 80% dos idosos residentes e 60% dos restantes participantes no projeto;</li>   <li>2. Taxa de resposta ao questionário de, pelo menos, 75% dos participantes;             <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Grau de satisfação <math>\geq 3,5</math> (escala 0-5)</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. % de idosos participantes nas reuniões bimestrais;</li> <li>1.2. % de outros participantes;</li>   <li>2. % de respondentes;</li> <li>2.1. grau de satisfação.</li> </ol>

Fonte: Elaboração própria

No fundo, planear, como refere Capucha (2008), é projetar uma mudança, antecipando uma realidade desejável, prevendo as etapas necessárias para transformação dessa realidade e os caminhos a percorrer, identificando fatores que afetam o processo e formas de intervenção, escolha das ações fundamentais e mobilização dos meios necessários para que a mudança desejada decorra no sentido projetado. Planear mobiliza conhecimento - técnico e científico – prevendo o que vai mudar, mas também define como deve mudar, introduzindo um vetor direcional que leva a que as decisões de mudança e as ideias que as incorporam se organizem do geral para o particular - de orientações e objetivos gerais para ações específicas e do abstrato para o concreto.

Por seu lado é a avaliação que permite aferir a realização dos objetivos, e apurar os impactos produzidos e os processos que conduziram a tais impactos, constituindo “um poderoso instrumento de apoio ao processo de decisão, tornando-o mais participado, transparente, racional e rigoroso. Numa palavra, a avaliação constitui o principal instrumento do sentido crítico necessário à implementação de projectos.” (Capucha, 2008:16)

Nesta aceção, projetámos incorporando um processo de avaliação que ambiciona identificar, recolher e analisar os elementos do projeto desde o diagnóstico – conceção - e

implementação/execução, até à conclusão, recaindo sobretudo, em torno da adequação, pertinência, eficácia, eficiência, equidade e impactos, em congruência com Guerra (2002:198-200). Tal será aferido não só pela aplicação do questionário de avaliação da satisfação dos residentes idosos e demais participantes diretos, como também através de entrevista de avaliação a efetuar aos participantes de natureza mais institucional. Com estes dois níveis de avaliação, poder-se-á não só aferir da importância do projeto no fomento dos laços sociais e criação de bem-estar como também analisar aspectos organizativos a melhorar.

## NOTAS FINAIS

Neste trabalho movimentou-nos o propósito de contribuir para a (re)construção de uma cidade mais justa para os cidadãos – pensando especialmente na população com mais idade - e sem relações “fragmentadas e fragmentárias”, em concordância com Pereira e Oliveira (2010:52), pensando os espaços da cidade com propostas de soluções verossímeis que resgatem sociabilidades - relações primárias e de afeto.

Os espaços verdes urbanos abordados encontramo-los em Silva (2014:97), num papel “integrador”, que “reforçam” relações sociais e os valores da vida comunitária. Desta forma assumem-se, como espaços de encontro e convívio e que influenciam favoravelmente o bem-estar físico, emocional e psíquico dos indivíduos.

Para completar o objetivo deste trabalho efetuou-se uma extensa pesquisa bibliográfica para sustentar os itens versados. Verificou-se uma escassa existência de estudos que aprofundem as relações de proximidade entre vizinhos e que enalteçam as vantagens delas provindas, no sentido de fortalecer laços intergeracionais que possam assistir pessoas com mais idade e sós. Os obstáculos evidenciaram-se substancialmente no que respeita à utilização de espaços privados para práticas de agricultura urbana, socialização e lazer, entre outros, dada a insuficiência de material científico neste âmbito.

Esta dificuldade de recolha de elementos relevantes revelou-se também na recolha de dados por entrevista, dadas algumas limitações decorrentes dos contactos com os residentes, que por vezes não se mostraram acessíveis.

Em relação aos dados sociodemográficos obtidos, aferiu-se uma estrutura etária envelhecida, a existência de isolamento social na franja da população idosa, um aumento do número de habitantes com 80 anos ou mais e feminização no grupo da população idosa. A falta de acompanhamento familiar da população de mais idade e a dependência económica de descendentes também se verificou.

Quanto às *Sociabilidades Urbanas*, os resultados obtidos apontaram para a ausência de *Proximidade*, reinando a *Cordialidade* entre as pessoas.

A *Valorização conferida ao Espaço* aclarou-se pela *Motivação* manifesta para usufruir dele, seja por lástima ao abandono dos quintais, seja por proposta à Junta de Freguesia para “dar uma ajuda”.

Em termos de *Participação Evasiva/Defensiva*, maioritariamente os inquiridos não participaram desta forma, prevalecendo o *Sentido Comunitário* e o *Sentido da Dádiva/Troca*.

Depois deste contributo, conjecturamos que se nutra interesse científico acerca do tema tratado, para que no futuro, novos estudos e projetos propiciem melhor qualidade de vida às pessoas, redes de proximidade e laços sociais, utilizando espaços que já existem,

concedendo especial enfoque nas pessoas com idade mais avançada, com redes sociais reduzidas, muitas vezes isoladas e sós.

## BIBLIOGRAFIA

- Abrams, Dominic, et. al (2008), "Threat inoculation: experienced and imagined intergenerational contact prevents stereotype threat effects on older people's math performance.", *Psychology and aging*, 23(4): 934-939
- Abrams, Dominic, Michael Hogg e José Marques (2005), "A social psychological framework for understanding social inclusion and exclusion.", em Abrams, Dominic, Jose Marques e Michael Hogg, (eds.), *The Social Psychology of Inclusion and Exclusion*, Psychology Press Ltd, United Kingdom, 1-26
- Acciaiuoli, Margarida (2015), *Casas com Escritos: Uma história da habitação em Lisboa*, Lisboa, Bizâncio
- Adams, Robert, Lena Dominelli e Malcolm Payne (2009) (ed), *Critical Practice in Social work*, London, Palgrave, Macmillan (2<sup>a</sup> edição)
- Alegre, Alexandra (2004), "Casas de Rendas Económicas das Células I e II do Plano de Urbanização de Alvalade -1<sup>a</sup> Experiência de Urbanização Integral.", *Engenharia em Portugal no Século XX*
- Almeida, Alexandre P. (2011), "Uma análise sobre sociabilidade, cotidiano e vizinhança em um bairro popular de João Pessoa-PB.", *Ponto Urbe. Revista do núcleo de antropologia urbana da USP*, 9
- Almeida, Helder E. G. F. (2012), *Habitar e envelhecer no século XXI: dinâmicas de espaços sociais-relações de vizinhança*, Dissertação de Mestrado, Universidade Católica Portuguesa
- Almeida, João F. e José M. Pinto (1982), *A Investigação nas Ciências Sociais*, Presença, Lisboa
- Ambrósio, Luís A., Fernando Curi Peres e Joselem M. Salgado (1996), "Diagnóstico da Contribuição dos Produtos do Quintal na Alimentação das Famílias Rurais: Microbacia D'Água F, Vera Cruz.", *Informações Económicas - Governo do Estado de São Paulo*, Instituto de Economia Agrícola, 26:27-40
- Amorim, Alexandre N., Denis B. de Carvalho e Roseli F. M. de Barros (2015), "Vinculação afetiva a quintais urbanos do Nordeste Brasileiro.", *Revista Espacios*, 36(16)
- Ander-Egg, Ezequiel (1987), *Investigación y diagnóstico para el trabajo social*, Ed. Humanitas, Argentina
- Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações, "Programa de Ação – 2012", Portugal, Eurocid, disponível em:  
[http://www.eurocid.pt/pls/wsd/wsdwcot0.detalhe\\_area?p\\_cot\\_id=7271](http://www.eurocid.pt/pls/wsd/wsdwcot0.detalhe_area?p_cot_id=7271), consultado em 26.05.2016
- Arteaga, Carlos B. e Monserrat V. G. Montaño (2001), "Diagnóstico", em *Desarrollo comunitario*, 82-106, México, UNAM, consultado em 09.06.2017, disponível em  
<http://trabajosocialmazatlan.com/multimedia/files/InvestigacionPosgrado/Diagnostico%20Carlos%20Arteaga.pdf>
- Augé, Marc (1994), *Não-lugares. Introdução a uma antropologia da sobre modernidade*, Venda Nova, Bertrand.
- Bardin, Laurence (1977), *Análise de Conteúdo*, Lisboa, Edições 70
- Barroco, Sofia (2012a) conferencia, "Bairro(s) de Alvalade – O paradigma do urbanismo português", CIAUD, Faculdade de Arquitectura, Universidade Técnica de Lisboa
- Barroco, Sofia (2012b), "Bairro de Alvalade: um paradigma de sobrevivência comercial em Lisboa", Portugal
- Barros de Oliveira, José H. (2004), *Psicologia positiva*, Porto, Asa Editores, S.A.

- Bauman, Zygmunt (2009), *Confiança e Medo na Cidade*, Rio de Janeiro, Jorge Zahar Ed.
- Beltrán, Alicia Judith e Adalver Rivas Gómez (2013), "Intergeneracionalidad y multigeneralidad en el envejecimiento y la vejez.", *Tabula Rasa*, (online), 18: 277-294, acedido em 31-03-2016, disponível em: <http://www.scielo.org.co/pdf/tara/h18/n18a14.pdf>
- Berguno, George, et. al (2004), "Children's experience of loneliness at school and its relation to bullying and the quality of teacher interventions.", *The Qualitative Report*, 9(3):483-499
- Biklen, Sari K. e Bogdan, Roberto C. (1994), *Investigaçāo qualitativa na educação*, Porto, Porto Editora
- Boni, Valdete e Sílvia Jurema Quaresma (2005), "Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em Ciências Sociais", *Revista Eletrônica dos Pós-Graduandos em Sociologia Política da UFSC*, Vol. 2,1 (3), janeiro-julho/2005: 68-80, consultado em 09.06.2017, disponível em: [https://moodle.ufsc.br/pluginfile.php/1255603/mod\\_resource/content/0/Aprendendo\\_a\\_entrevistar.pdf](https://moodle.ufsc.br/pluginfile.php/1255603/mod_resource/content/0/Aprendendo_a_entrevistar.pdf)
- Braga, Christiano, Gustavo Morelli e Vinícius N. Lages, (2004), *Territórios em movimento: cultura e identidade como estratégia de inserção competitiva*, Brasília, SEBRAE
- Branco, Ana Sofia Militão Morais (2014a), A complementaridade entre mercados e logradouros como um meio de revitalização urbana, Dissertação de Mestrado em Arquitectura com Especialização em Urbanismo, Universidade de Lisboa, Faculdade de Arquitetura
- Branco, Carla (2014b), *Relações intergeracionais no combate à exclusão social: avaliação de necessidades numa perspetiva multi-informante*, Dissertação de Mestrado em Psicologia Social e das Organizações, Lisboa, ISCTE-IUL, consultado em 14.05.2016, disponível em: <http://hdl.handle.net/10071/9051>
- Brandão, Alice et. al (2012), "Análise de conteúdo de uma entrevista semi-estruturada", @MPEL5\_Metodologia de Investigação em Contextos Online (MICO), Mestrado de Pedagogia do Elearning, Universidade Aberta, Lisboa
- Broadway, Michael (2009), "Growing urban agriculture in North American cities: The example of Milwaukee." *FOCUS on Geography*, 52(3-4):23-30
- Cabral, Manuel Villaverde e Pedro Moura Ferreira (2013), O Envelhecimento Activo em Portugal: trabalho, reforma, lazer e redes sociais, Fundação Francisco Manuel dos Santos
- Câmara Municipal de Lisboa (2009a), "Diagnóstico Social de Lisboa", Lisboa, Rede Social de Lisboa
- Câmara Municipal de Lisboa (2009b), "Plano Gerontológico Municipal – 2009/2013", Grupo de Missão Envelhecimento e Intervenção Municipal, Lisboa
- Capucha, Luís (2008), "Planeamento e avaliação de projectos-Guião prático.", Lisboa, DGIDC, (online), acedido em 19.03.2016, disponível em: <http://www.madeira-edu.pt/LinkClick.aspx?fileticket=CWn-ljgjy1k%3D&tabid=3004>
- Carlos, Ana Fani A. (2007), O espaço urbano: novos escritos sobre a cidade, São Paulo, Labur
- Carneiro, Roberto, et. al (2012), O Envelhecimento da População: Dependência, Activação e Qualidade, Relatório Final, Lisboa, Centro de Estudos dos Povos e Culturas de Expressão Portuguesa, Faculdade de Ciências Humanas da Universidade Católica Portuguesa
- Carnielo, Maria Antónia, et. al (2010), "Quintais urbanos de Mirassol D'Oeste-MT, Brasil: uma abordagem etnobotânica.", *Acta Amazonica*, 40 (3), 451-470
- Carvalho, António (2010), "Habitação de Interesse Social no Bairro de Alvalade", *Infohabitar*, 313, disponível em <http://infohabitar.blogspot.pt>, consultado em 24.03.2017

- Carvalho, Edite (2011), "O Guia global das cidades amigas das pessoas idosas em 8 perguntas e 8 respostas. Um guia prático para a divulgação do conceito.", Universidade Fernando Pessoa
- Carvalho, Maria Irene L. B. (2014), "Serviço social e envelhecimento ativo: teorias, práticas e dilemas profissionais.", *Intervenção Social*, Lisboa, Lusíada, 38
- Carvalho, Maria Irene; et. al (1996), "A Actuação do Assistente Social Promotora de Cidadania na Transição Pós-moderna", *Intervenção Social*, Lisboa, ISSS, 13/14
- Carvalinho Batalha, Ana Elizabete (2010), *Arte na Minha Rua: Estratégia de Reabilitação Urbana para o Bairro da Cova da Moura*, Dissertação de Mestrado em Planeamento Urbano e Territorial, Lisboa, Faculdade de Arquitectura, Universidade Técnica de Lisboa
- Cassidy, Jude e Lisa Berlin (1999), "Understanding the Origins of Childhood Loneliness: Contributions of Attachment Theory", em Rotenberg, Ken e Shelley Hymel (Eds), *Loneliness in Childhood and Adolescence*
- Castellón, Alberto (2003), "Calidad de vida en la atención al mayor", *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 13(3):188-192
- Castells, Manuel (1999), *O poder da identidade. A era da informação: economia, sociedade e cultura*, Vol. 2, São Paulo, Paz e Terra
- Castillo, Gina E. (2003), "Livelihoods and the city: an overview of the emergence of agriculture in urban spaces.", *Progress in Development Studies*, 3(4):339-344
- Castro, Alexandra (2002), "Espaços Públicos, Coexistência Social e Civilidade. Contributos para uma reflexão sobre os Espaços Públicos Urbanos.", *Cidades, comunidades e Territórios*, 5: 53-67
- Coelho, António B. (2007), "Sobre o Bairro de Alvalade de Faria da Costa: um exemplo bem actual de sustentabilidade urbana e residencial.", *Infohabitar*, 132, disponível em <http://infohabitar.blogspot.pt/2007/03/sobre-o-bairro-de-alvalade-de-faria-da.html>, consultado em 26.02.2017
- Coelho, António B. e Nuno Teotónio Pereira (2008), "Alvalade, de Faria da Costa. Uma Cidade na Cidade.", *Infohabitar*, 179, disponível em [http://infohabitar.blogspot.pt/2008/01/alvalade-de-faria-da-costa-uma-cidade\\_17.html](http://infohabitar.blogspot.pt/2008/01/alvalade-de-faria-da-costa-uma-cidade_17.html), consultado em 26.02.2017
- Coelho, António J. M. B. (1993), *Análise e avaliação da qualidade arquitectónica residencial. Níveis físicos do habitat, tipologias gerais e caracterização sistemática*, Lisboa, Ed. LNEC, 3
- Coleman, James S. (1988), "Social capital in the creation of human capital." *American journal of sociology, AJS Supplement*
- Coll, César, Jesús Palacios e Álvaro Marchesi (2004), *Desenvolvimento Psicológico e Educação. Psicologia Evolutiva*, São Paulo, Artmed Editora, 1 (2ª edição)
- Cordeiro, Graça I. (2003), "A Antropologia Urbana entre a Tradição e a Prática", em Graça Índias
- Cordeiro, Luís Vicente Baptista e António Firmino da Costa (orgs.), *Etnografias urbanas*, Oeiras, Celta Editora
- Correia, Daniela e Yann-Fanch Vauléon (2006), "Agricultura Urbana", *Revista Arquitetura e Vida*, Lisboa, 68:70-73
- Costa, António Firmino (1999), "Quadros de Interacção e Identidade de Bairro", em António Firmino da Costa, *Sociedade de Bairro – Dinâmicas Sociais da Identidade Cultural*, Oeiras, Celta, 291-351
- Costa, Christiane, et. al (2015), "Community vegetable gardens as a health promotion activity: an experience in Primary Healthcare Units.", *Ciência e Saúde Coletiva*, 20(10):3099-3110

- Dominelli, Lena (2004), *Social Work: Theory and Practice for a Changing Profession*, Cambrigde, Polity Press
- Cullen, Gordon (1983), *Paisagem Urbana*, Lisboa, Edições 70
- Dias, Fabiano (2005), "O desafio do espaço público nas cidades do século XXI.", *Arquitextos*, São Paulo, 6
- Domingues, Ivan, et. al (2013), "Tempos de solidão.", *Cultura*, 14
- Drakakis-Smith, David, Tanya Bowyer-Bower e Dan Tevera (1995), "Urban poverty and urban agriculture: an overview of the linkages in harare.", *Habitat International*, 19(2):183-193
- Durkheim, Émile (2007), *As regras do método sociológico*, São Paulo, Martins Fontes, (1995)
- EES – European Social Survey (vários anos), disponível em: <http://www.europeansocialsurvey.org>
- Espinoza Vergara, Mario (1987), *Programación: manual para trabajadores sociales*, Ed. Humanitas, Argentina
- Favacchio, Alberto Rizzone (2002), *O Planeamento do Espaço Público e a Qualidade das Cidades*, Dissertação de Mestrado em Planeamento Regional e Urbano, Universidade Técnica de Lisboa
- Fehr, Beverley (1996), *Friendship Processes*, London, Sage
- Fernandes, Hélder (2007), *Solidão em idosos do meio rural do Concelho de Bragança*, Dissertação de Mestrado em Psicologia do Idoso, Universidade do Porto, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação
- Ferreira, Carlos H. (2012), "Projectar a Cidade Entre Bairros Lisboa, um Projecto de Cidade em Mudança", em Maria Manuela Mendes et. al (2012), *A Cidade entre Bairros*, Caleidoscópio-Edição e Artes Gráficas, SA
- Ferreira, Olívia et. al (2010), "Active aging from the perspective of aged individuals who are functionally independent.", *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 44(4):1065- 1069, consultado em 31.03.2016, Disponível em: [http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n4/en\\_30.pdf](http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n4/en_30.pdf)
- Findlay, Robyn e Colleen Cartwright (2002), *Social isolation and older people: a literature review*, Brisbane, QDL Australia, Ministerial Advisory Council on Older People
- Fonseca, António M. G. (2004), *Uma abordagem psicológica da "passagem à reforma" - desenvolvimento, envelhecimento, transição e adaptação*, Dissertação de Doutoramento em Ciências Biomédicas, Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar, Universidade do Porto
- Fontaine, Roger (2000), *Psicologia do envelhecimento*, Lisboa, Climepsi Editores
- Fortuna, Carlos (2011), "Narrativas sobre a metrópole centenária: Simmel, Hessel e Seabrook", *Cadernos Metrópoles*, V, 13, (26), jul/dez
- Franklin, Sara (2010), "Urban agriculture in Sao Paulo", *Biocycle*, 51 (12):52
- Freire, Román S. (2005), "Los espacios verdes urbanos en A Coruña.", *Documentos de Traballo, Xeografía*, 17:7-54.
- Freitas, Patrícia C. B. (2011), *Solidão em idosos: percepção em função da rede social*, Dissertação de Mestrado em Gerontologia Social Aplicada, Universidade Católica Portuguesa, Centro Regional de Braga, Faculdade de Ciências Sociais
- Frúgoli Júnior, Heitor (2007), *Sociabilidade urbana*, Rio de Janeiro, Jorge Zahar Ed.
- Gagnebin, Jeanne Marie (2011), "Cordialidade e estrangeirice: da relação ao outro.", *Boletim do Museu Paraense Emílio Goeldi. Ciências Humanas*, 6 (2): 401-408
- Galante, Marisa Cristina S. (2013), *Envelhecimento e sociabilidades nos espaços da cidade: modos de romper a solidão*, Dissertação de Mestrado em Gerontologia Social, Lisboa,

- Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, consultado em 31.03.2016, disponível em: <http://recil.grupolusofona.pt/handle/10437/5396>
- Garrote, Valquiria (2004), *Os quintais caiçaras, suas características sócio-ambientais e perspectivas para a Comunidade do Saco do Mamanguá, Paraty-RJ*, Dissertação de Mestrado em recursos Florestais, Escola Superior de Agricultura Luis de Queiroz, Universidade de São Paulo
- Gato, Maria Assunção (2013), "São as pessoas que fazem o bairro.", *Estudo Prévio*, 4
- Gil, Antonio C. (2008), *Métodos e Técnicas de Pesquisa Social*, 6 ed, São Paulo, Atlas
- Gonçalves, Ana Catarina C. G. (2009), *O sentido de comunidade, o suporte social percebido e a satisfação com a vida*, Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Lisboa
- Gonçalves, Jorge M. (2006), *Os Espaços Públicos na reconfiguração física e social da cidade*, Lisboa, Universidade Lusíada Editora.
- Gröer, Étienne (1948), "Plano Director de Lisboa: modo actual de construir", Lisboa, Câmara Municipal
- Guerra, Isabel Carvalho (2002), *Fundamentos e processos de uma sociologia da acção : o planeamento em Ciências Sociais*, Principia (2ª edição)
- Gulick, John (1989), *The Humanity of Cities. An Introduction to Urban Societies*, Granby, Massachusetts, Bergin and Garvey Publishers, Inc.
- Hagquette, Teresa Maria Frota (1997), *Metodologias qualitativas na Sociologia*, Petrópolis, Vozes (5ª edição)
- Hall, Peter (1996), *Ciudades del mañana: historia del Urbanismo en el siglo XX*, Barcelona, Ediciones Serbal
- Haroche, Claudine (2011), "O inavaliável em uma sociedade de desconfiança.", *Educação e Pesquisa*, 37(3):657-676
- Hatton-Yeo, Alan et. al (2000), "Public policy and research recommendations: An international perspective", em Alan Hatton-Yeo e Toshio Ohsako (Eds.), *Intergenerational programmes: Public policy and research implications and international perspectives*, Hamburg, UNESCO Institute for Education, 9-17
- Hemeroteca Municipal de Lisboa, "Saber Alvalade - Roteiro de um Bairro", disponível em: <http://hemerotecadigital.cm-lisboa.pt/ExposicoesVirtuais/Alvalade/ExpoAlvalade.htm>, consultado em 23.02.2017
- Henriques, Judite Maria T. B. (2012), *Voluntariado de proximidade*, Dissertação de Mestrado em Enfermagem em Saúde Comunitária, Relatório de Projeto, Instituto Politécnico de Beja, Escola Superior de Saúde de Beja
- Hertzberger, Herman (1996), *Lições de Arquitetura*, Martins Fontes, São Paulo
- Hita, Maria Gabriela e Luciana Duccini (2006), "Exclusão social, desafiliação e inclusão social no estudo de redes sociais de famílias pobres soteropolitanas", em Seminário Internacional: *Procesos de Urbanización de la Pobreza y Nuevas Formas de Exclusión Social*, Cidade do México, CLACSO-CROP-IIS/UNAM
- Holanda, Sérgio Buarque (1995), *Raízes do Brasil*, São Paulo, Companhia das Letras (26ª edição)
- Holstein, Adriana (1998), "El barrio de las casitas baratas. Memorias de la década del sesenta.", *Cuadernos de Antropología Social*, 10, Universidad de Buenos Aires
- Holsti, Ole R. (1969), *Content Analysis for the Social Sciences and Humanities*, Addison-Wesley Publishing Company

- Idañez, María José Aguilar e Ezequiel Ander-Egg (2007), *Diagnóstico Social: conceitos e metodologias*, Porto, Rede Europeia Anti-Pobreza
- Indovina, Francesco (2002), "O Espaço Público-Tópicos sobre a sua mudança.", *Cidades, comunidades e Territórios*, 5
- Instituto Nacional de Estatística (INE), (2009), Projecções de População Residente em Portugal 2008-2060, Lisboa, INE, acedido em 16 de Maio de 2016, disponível em  
[http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_destaque&DESTAQUESdest\\_boui=65573359&DESTAQUESmodo=2](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaque&DESTAQUESdest_boui=65573359&DESTAQUESmodo=2)
- Instituto Nacional de Estatística (INE), (2012), *Censos 2011 – Resultados pré-definitivos*, Momento Censitário, Lisboa, INE, acedido em 16 de Maio de 2016, disponível em  
[http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_destaque&DESTAQUESdest\\_boui=134582847&DESTAQUESmodo=2](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaque&DESTAQUESdest_boui=134582847&DESTAQUESmodo=2)
- Jacob, Luís (2007), "Animação de idosos", *Cadernos Socialgest*, 4
- Jariego, Isidro M. (2004), "Sentido de comunidad y potenciación comunitaria", *Apuntes de psicología*, 22(2):187-211
- Kaplan, Matthew, Nancy Z. Henkin e Atsuko T. Kusano (2002), *Linking lifetimes: A global view of intergenerational exchange*, Lanham, MD: University Press of America.
- Kaplan, Matthew, Shih-Tsen Liu e Patricia Hannon (2006), "Intergenerational engagement in retirement communities: A case study of a community capacity-building model.", *Journal of Applied Gerontology*, 25(5):406-426
- Laboratório Nacional de Engenharia Civil - LNEC (2004), "Memorando. Definições de espaços e de áreas utilizados na Ficha Técnica da Habitação", Ministério das Obras Públicas, Transportes e Comunicações Paulo, Editora Atlas
- Lanna, Marcos (2000), "Nota sobre Marcel Mauss e o ensaio sobre a dádiva.", *Revista de sociologia e política*, 14:173-194
- Lefebvre, Henri (2011) *O Direito à Cidade*, São Paulo, Editora Centauro, (1968)
- Leite, Edgard (2012), "História, espaço e religião", *Espaço e cultura*, 32:6-12
- Leite, Márcia Pereira (2006), "Pobreza y exclusión en las favelas de Río de Janeiro", em *Procesos de urbanización de la pobreza y nuevas formas de exclusión social. Los retos de las políticas sociales de las ciudades latinoamericanas del siglo XXI*, Bogotá, Siglo del Hombre Editores, CLACSO
- Litwak, Eugene (1981), *The modified extended family, social networks, and research continuities in aging*, New York, Columbia University Center for Social Sciences
- Lobato Simões, Inês (2011), *A Construção da Cidade Pós-Quíoto: Um Projecto Urbano para Sete Rios, Lisboa; Mobilidade, Intensidade e Verde*, Dissertação de Mestrado em Arquitectura, Lisboa, Faculdade de Arquitectura, Universidade Técnica de Lisboa
- Lobo, Vanessa A. R. e Paulo Sérgio de Sena (2012), "Os Quintais como Espaço de conflito. Conservação, Manejo e Uso do Hotspot, Mata Atlântica. Caso de Estudo Vale Histórico, Vale do Paraíba, São Paulo", *Janus*, 9(16)
- Lopes, Ewellyne S. L (2008), *Encontros Intergeracionais e Representação Social. O que pensam as crianças sobre velhos e velhice*, Holambra, São Paulo, Setembro Editora
- Louage, Yves, (2002), "L'âge, facteur aggravant de l'exclusion." *Gérontologie et société*, 3:183-192

- Luna, Sérgio Vasconcelos (1999), *Planejamento de pesquisa: uma introdução*, São Paulo, EDUC (2<sup>a</sup> edição)
- Lynch, Kevin (1960), *The Image of the City*, (versão consultada: *A Imagem da Cidade, Lisboa*, Edições 70, 2003)
- Lynch, Kevin (2007), *A Boa Forma da Cidade*, Lisboa, Edições 70, (1981)
- MacCallum, Judith, et. al (2010), "Australian perspectives: Community building through intergenerational exchange programs.", *Journal of Intergenerational relationships*, 8(2):113- 127
- Maciel, Paulo (2015), *Requalificação do espaço público: intervenção nos logradouros do Bairro de Alvalade (Lisboa)*, Relatório de Estágio, Mestrado em Gestão do Território e Urbanismo, Universidade de Lisboa, Instituto de Geografia e Ordenamento do Território
- Magnani, José Guilherme C. (2003) *Festa no pedaço – Cultura popular e lazer na cidade*, São Paulo, Hucitec e Unesp (1984)
- Magnani, José Guilherme C. (2011), Palestra sobre *Antropologia Urbana* na Escola de Sociologia e Política de São Paulo, FESPSP, disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=CBIBw7DE5II>
- Manso, Álvaro et. al (2001), *Espaços exteriores urbanos sustentáveis - Guia de concepção ambiental, Lisboa*, Intervenção Operacional Renovação Urbana
- Mário de Novais, Biblioteca de Arte da F.C.G, disponível em <https://www.flickr.com/photos/biblarde>, consultado em 23.02.2017
- Marques, Eduardo (2010), *Redes sociais, segregação e pobreza*, Editora Unesp,
- Marques, Sibila (2012), *Discriminação na terceira idade*, Fundação Francisco Manuel dos Santos
- Martins, Paulo H. (2005), "A sociologia de Marcel Mauss: dádiva, simbolismo e associação." *Revista crítica de ciências sociais*, 73:45-66
- Martins, Susana M. F. (2013), *A idade dos afetos: avaliação de necessidades de contacto intergeracional na Aldeia de Santa Isabel (Santa Casa da Misericórdia de Lisboa)*, Dissertação de Mestrado em Psicologia Comunitária e Proteção de Menores, Lisboa, Escola de Ciências Sociais e Humanas, Departamento de Psicologia Social e das Organizações, ISCTE-IUL, consultado em 01.02.2017. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10071/7654>
- Matos, Rute S. (2010), *A Reinvenção da Multifuncionalidade da Paisagem em Espaço Urbano: Reflexões*, Tese de Doutoramento em Artes e Técnicas da Paisagem, Évora, Universidade de Évora
- Mauritti, Rosário (2014), "U.C. Métodos e Técnicas de Investigação em Ciências Sociais", ISCTE-IUL
- Mauss, Marcel (2003), *Sociologia e antropologia*, São Paulo, Cosac & Naify
- May, Tim (2004), *Pesquisa social: questões, métodos e processos*, Porto Alegre, Artmed
- McClusky, Howard (1990), "The community of generations: a goal and a context for the education of persons in the later years.", em Ronald H. Sherron e D. Barry Lumsden (Eds.), *Introduction to Educational Gerontology*, London, Hemisphere Publishing Corporation.
- McMillan, David W. e David M. Chavis (1986), "Sense of community: A definition and theory.", *Journal of community psychology* ,14(1):6-23
- Melo, Rosane G. C. (1991), "Psicologia Ambiental: Uma nova abordagem da Psicologia.", *Psicologia-USP*, 2 (1/2):85-103
- Meneses, José N. C. (2015), "Pátio cercado por árvores de espinho e outras frutas, sem ordem e sem simetria: O quintal em vilas e arraiais de Minas Gerais (séculos XVIII e XIX).", *Anais do Museu Paulista: História e Cultura Material*, 23(2):69-92

- Miles, Malcolm (2000), "Depois do domínio público: espaços de representação, transição e pluralidade", em Pedro Brandão e Antoni Remesar (coord.), *Espaço Público e interdisciplinaridade*, Lisboa, Centro Português do Design
- Naufal, Roland e Gerry Naughtin (2008), "Social isolation amongst older Victorians, A literature review of causes and interventions", Report prepared for the *Office of Senior Victorians*, Brotherhood of St Laurence
- Novo, Rosa (2003), *Para além da eudaimonia. O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*, Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian
- Nunes, Lisa N. V. (2009), *Promoção do bem-estar subjectivo dos idosos através da intergeracionalidade*, Dissertação de Mestrado em Psicologia, Universidade de Coimbra, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
- Observatório Luta Contra a Pobreza na Cidade de Lisboa (s.a.), Apresentação realizada para a Rede Social de Lisboa Plataforma para a Área do Envelhecimento – Zona Centro Ocidental (Alvalade, Campo Grande, S. João Brito), consultado em 02.07.2017, disponível em [http://observatorio-lisboa.eapn.pt/ficheiro/Apresentacao-envelhecimento\\_zona-ocidental\\_AI\(CG\)\\_SJB.pdf](http://observatorio-lisboa.eapn.pt/ficheiro/Apresentacao-envelhecimento_zona-ocidental_AI(CG)_SJB.pdf)
- Oliveira, Maria da Guia (s.a.), "O Lazer nos Grupos de Convivência para Idosos: prática renovada de sociabilidade", *VII Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e IV Encontro Americano de Pós-Graduação*, Universidade do Vale do Paraíba
- OMS - World Health Organization (1946), Conferencia Sanitaria Internacional, consultado em 19.06.2017, disponível em <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>
- Pais, José M. (2006), *Nos Rastos da Solidão. Deambulações Sociológicas*, Porto, Âmbar
- Palma, Ricardo (2013), "Relatório Prática I - Diagnóstico e Projeto", consultado em 08.06.2017, disponível em <https://pt.slideshare.net/RicardodaPalma/relatrio-prtca-i-diagnstico-e-projeto>
- Park, Robert E. (1967), "A cidade: Sugestões para a investigação do comportamento humano no meio urbano.", em Otávio Guilherme Velho (Org.), *O fenômeno Urbano*, Rio de Janeiro, Zahar
- Park, Robert Ezra (1979), "A cidade: sugestões para a investigação do comportamento humano no meio urbano.", em Otávio Velho (org), *O fenômeno urbano*, Rio de Janeiro, Guanabara, 4:26-67
- Pasa , Maria Corette (2004), *Etnobiologia de uma comunidade ribeirinha no alto da bacia do rio Aricá-Açú, Cuiabá, Mato Grosso, Brasil*, Pós-Graduação em Ecologia e Recursos Naturais, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de São Carlos
- Payne, Malcolm, (2011), *Humanistic Social Work*, London, Palgrave, Macmillan
- Peacock, E. Winnifred e William M. Talley (1984), "Intergenerational contact: A way to counteract ageism.", 13-24.
- Pearson, Leonie J., Linda Pearson e Craig J. Pearson (2010), "Sustainable urban agriculture: stocktake and opportunities.", *International journal of agricultural sustainability*, 8(1-2):7-19
- Peplau, Letitia A., Maria Miceli e Bruce Morasch (1982), "Loneliness and self evaluation.", em *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 135-151
- Pereira, Cláudio Smalley S. e João César A. de Oliveira (2010), "A (in)sociabilidade urbana: da cidade como lugar aos lugares na cidade", Departamento de Geografia da FCT/UNESP, GeoAtos, Presidente Prudente, 10(1) janeiro a junho 2010, 40-55, consultado em 17.05.2017, disponível em <http://revista.fct.unesp.br/index.php/geografiaematos/article/view/222/claudion10v1>

- Pereira, Joaquim P. O. Coelho Tamagnini (2016), *A multifuncionalidade como instrumento de reabilitação e dinamização dos centros urbanos*, Dissertação de Mestrado em Arquitectura, Universidade Lusíada do Porto, Faculdade de Arquitetura e Artes
- Pimentel, Luísa (2005), *O lugar do idoso na família*, Coimbra, Quarteto
- Pinheiro, Ângela e Álvaro Tamayo (1984), "Conceituação e definição de solidão", *Revista de Psicologia*, 1(2):29-37, disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/10614>
- Pinto, Rute (2007), *Hortas Urbanas: Espaços para o desenvolvimento sustentável em Braga*, Tese de Mestrado em Engenharia Municipal, Universidade do Minho, Braga
- Pinto, Teresa A. et. al (2009), *Guia de Ideias para Planear e Implementar Projectos Intergeracionais. Juntos ontem, hoje e amanhã*, MATES - Mainstreaming Solidariedade Intergeracional e Associação Vida
- Plano de Desenvolvimento Social (2002), "Programa Rede Social", Núcleo da Rede Social, DIC - Departamento de Investigação e Conhecimento
- Projecto Viver (2001), "Diagnóstico. Proximidade entre Gerações", consultado em 04.02.2017, disponível em: <http://www.viver.org/sobreoviver/diagnostico/6.html>
- Prost, Antoine (1992), "Fronteiras e espaços do privado.", em Antoine Prost e Gérard Vincent (Orgs.), *História da vida privada: da primeira guerra aos nossos dias*, 5, São Paulo, Companhia das Letras
- Quaresma, Maria de Lurdes et. al (2004), *O Sentido das Idades da Vida. Interrogar a solidão e a dependência*, Lisboa, CESDET
- Rede DLBC Lisboa (2015), "Seminário temático", Workshop Territoriais- Contributos, (online), Lisboa Centro, acedido em 15.03.2016, disponível em <https://drive.google.com/file/d/0B0WfDIEINHgVc2Y1dnI3Rm80dzQ/view>
- Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis (2012), "Envelhecimento Ativo e Saúde", 7, consultado em 31.03.2016, disponível em: <http://redecidadessaudaveis.com/files/publicacoes/revista07.pdf>
- Rede Social de Lisboa, *II Diagnóstico Social de Lisboa – 2015-2016*, Sinopse
- Rede Social de Lisboa, *Plano de Desenvolvimento Social 2017-2020*, consultado em 26.04.2017, disponível em [http://lisboasolidaria.cm-lisboa.pt/i/doc/PDS\\_2017-2020.pdf](http://lisboasolidaria.cm-lisboa.pt/i/doc/PDS_2017-2020.pdf)
- Retrato Social da Freguesia de Alvalade, consultado em 06.06.2017, disponível em <http://www.jf-alvalade.pt/wp-content/uploads/Retrato-Social-da-Freguesia-de-Alvalade.pdf>
- Revista de Agricultura Urbana, 15, consultado em 24.03.2016, disponível em: <http://www.agriculturaurbana.org.br/RAU/AU15/AU15holanda.html>
- Rodrigues, Eduardo V. (2000), "O Estado-providência e os processos da exclusão social: considerações teóricas e estatísticas em torno do caso português" *Revista da Faculdade de Letras: Sociologia*, 10:173-200, disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/10614>
- Rodrigues, Eduardo Vítor, et. al (1999), "A pobreza e a exclusão social: teorias, conceitos e políticas sociais em Portugal.", *Sociologia*, 9:63-101, disponível em <http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/1468.pdf>
- Rodrigues, Manuel A., et. al (2013), "Boas práticas agroecológicas em horticultura urbana.", VII Congreso Ibérico de Agroingeniería y Ciencias Hortícolas, SECH
- Rolnik, Raquel (2009), *O que é a cidade?*, São Paulo, Brasiliense, Primeiros Passos
- Rowe, John W. e Robert L. Kahn (1987), "Human aging: usual and successful", *Science*, 237:143-150
- Sánchez-Vidal, A. (2001), "Medida y estructura interna del sentimiento de comunidad: un estudio empírico", *Revista de Psicología Social*, 16 (2):157-175

- Santinha, Gonçalo e Sara Marques (2013), "Rethinking ageing in the political agenda of cities: the importance of promoting pedestrian mobility.", *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, consultado em 31.03.2016, disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v16n2/19.pdf>
- Santos, Fernando A. S. (2013), *A proxémica urbana : as relações de proximidade na reabilitação de áreas urbanas*, Dissertação de mestrado integrado em Arquitectura, Universidade Lusíada de Lisboa, - consultado em 26.04.2017, disponível em <http://repositorio.ulushiada.pt/handle/11067/2761>
- Saraiva, António P. (2005), *Princípios de Arquitectura Paisagista e de Ordenamento do Território*, Mirandela, João Azevedo, Editor
- Sarason, Seymour B. (1974), *The psychological sense of community: Prospects for a community psychology*, Jossey-Bass
- Sawaia, Bader B. (1995), "O calor do lugar: segregação urbana e identidade.", *Revista São Paulo em Perspectiva*, 9(2):20-24
- Schiefer et. al (2006), *Manual de Planeamento e Avaliação de Projectos*, "Método Aplicado de Planeamento e Avaliação" (MAPA), S. João do Estoril, Principia
- Sennet, Richard (1998), *O declínio do homem público: as tiranias da intimidade*, São Paulo, Companhia das Letras
- Silva, Joana F. D. (2014), *Contributo dos espaços verdes para o bem-estar das populações – Estudo de caso em Vila Real*, Dissertação de Mestrado em Geografia Humana: Ordenamento do Território e Desenvolvimento, Departamento de Geografia da Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra
- Silva, Luciene J. M. e Ione Egler (2002), "O estudo da percepção em espaços urbanos preservados."
- Silva, Renata R. et. al (s.a.), *Considerações sobre a Agricultura Urbana: o exemplo de Uberlândia – MG*, Universidade Federal de Uberlândia
- Silva, Teresa M. e Marianna Monte (2014), "Hortas Urbanas em Lisboa: da Importância Histórica ao Processo de Formalização Actual", ISCTE-IUL , DINÂMIA-CET
- Simmel, Georg (1994), Soziologie, Untersuchungen über die Formen der Vergessenschaftung (1908), em Georg Simmel, Gesamtausgabe, Tradução de Jeanne Marie Gagnebin, Frankfurt, Suhrkamp, II: 748
- Simmel, Georg (2005), "As grandes cidades e a vida do espírito", *Maná* 11(2): 577-591, (1903)
- Simões, Maria José M. (2015), *Espaço público e socialização urbana: uma visão relacional*, Dissertação de Mestrado em Arquitetura, Faculdade de Arquitetura e Artes, Universidade Lusíada de Lisboa
- Sistema de Informação para o Património Arquitetónico - SIPA, disponível em <http://www.monumentos.pt>, consultado em 21.02.2017
- Smit, Jac, e Joe Nasr (1992), "Urban agriculture for sustainable cities: using wastes and idle land and water bodies as resources." *Environment and urbanization*, 4(2):141-152
- Smith, Neil (1988), *A Ideologia da Natureza, em Desenvolvimento Desigual*, Editora Bertrand Brasil, Rio de Janeiro
- Sousa, Antonio Candido de Mello (1987), "Os tipos de povoamento", em *Os parceiros do rio Bonito*, São Paulo, Duas Cidades
- Sousa, Diana C. M. (2015),"Hortas Urbanas no concelho do Porto: Tipologias e Padrões Territoriais.", Dissertação de Mestrado em Sistemas de Informação Geográfica e Ordenamento do Território, Universidade do Porto

- Souza, Luciana K. e Agnaldo Garcia (2008), "Amizade em idosos: Um panorama da produção científica recente em periódicos estrangeiros", *Estudo Interdisciplinar do Envelhecimento*, 13:173-190
- Statens Planverk (1972), *Bostades grannskap, rad och anvisningar för planering*, Ed Statens Planverk, Traduzido por Vitor Campos, sob o título Recomendações e directivas para o planeamento e a concepção de unidades residenciais, em 1980, (versão fotocopiada)
- Stigsdotter, Ulrika K. (2004), *Urban green spaces: promoting health through city planning*, Swedish University of Agricultural Sciences, Suécia
- Teixeira, Liliana M. F. (2010), *Solidão, Depressão e Qualidade de Vida em Idosos: um estudo avaliativo exploratório e implementação-piloto de um programa de intervenção*. Dissertação
- Thomas, Keith (1989), "O homem e o mundo natural: mudanças de atitude em relação às plantas e aos animais (1500-1800)." *São Paulo, Companhia das Letras*
- Thorp, Kathlyn (1985), "Intergenerational programs: A resource for community renewal", Madison, WI: Wisconsin Positive Youth Development Initiative
- Tourinho, Helena L. Z. e Maria Goreti C. A. Silva (2016), " Quintais urbanos: funções e papéis na casa brasileira e amazônica.", *Boletim do Museu Paraense Emílio Goeldi. Ciências Humanas*, 11(3):633-651
- Unger, Donald G. e Abraham Wandersman (1985), "The importance of neighbors: The social, cognitive, and affective components of neighboring.", *American Journal of Community Psychology*, 13(2):139-169
- Van Veenhuizen, René (2006), *Cities Farming for the Future. Urban Agriculture for Green and Productive Cities*, Filipinas, International Institute of Rural Reconstruction and ECT Urban Agriculture
- Varela, Pedro M. F. (2015), *Novas raízes na cidade: sociabilidades nas hortas urbanas de caboverdianos na Amadora*, Dissertação de Mestrado em Antropologia, Departamento de Antropologia, Lisboa, ISCTE-IUL, consultado em 07.04.2016, disponível em:  
<http://hdl.handle.net/10071/10750>
- 2013, consultado em 17.05.2017, disponível em <http://emetropolis.net/edicao/n12>
- Weiss, Robert S. (1973), "Loneliness: the experience of emotional and social isolation", Cambridge, MIT Press
- Wenger, G. Clare et. al (1996)," Social isolation and loneliness in old age: review and model refinement", *Ageing and Society Society*, (6):333-358
- World Health Organization (2001), "Relatório Mundial de saúde, Saúde mental: nova concepção, nova esperança", Direção-Geral da saúde, OMS

## **WEBGRAFIA**

<http://arquivomunicipal.cm-lisboa.pt>  
<http://files.eric.ed.gov>  
<http://lisboasolidaria.cm-lisboa.pt>  
<http://maislisboa.fcsh.unl.pt>  
<http://www.cm-lisboa.pt>  
<http://www.cm-lisboa.pt/viver/ambiente/parques-horticolas-municipais>  
<http://www.engenho.com.pt>  
<http://www.europeansocialsurvey.org>  
<http://www.europeansocialsurvey.org/data/download.html?r=4>  
<http://www.jf-sjbrito.pt>  
<http://www.lidl.pt/pt/infos-impresa-mais-para-todos.htm>  
<http://www.proyectolaescalera.org>  
<http://www.ren.pt>  
<https://altashortas.wordpress.com>  
<https://avaal.wordpress.com>  
<https://communityofgardens.si.edu>  
<https://cultivarsorrisos.wordpress.com>  
<https://gulbenkian.pt/publication/entre-geracoes>  
<https://www.casadoschoupos.pt>  
<https://www.cm-feira.pt>  
<https://www.facebook.com/groups/179319328757198>  
<https://www.facebook.com/groups/62572629028>  
<https://www.ncoa.org>  
<www.cm-lisboa.pt>  
<www.fundacaoedp.pt>  
<www.ine.pt>  
<www.jf-alvalade.pt>  
<www.ren.pt>  
<www.thegreenestpost.com>

## ANEXOS

### A) FACEBOOK – GRUPO ALVALADE

Boa tarde. Vivo em Alvalade, como muitas outras a minha casa tem quintal e tenho vindo a dar-me conta que muitos deles estão subaproveitados. Sendo estudante de mestrado idealizei um projeto em que estes poderiam ser aproveitados para agricultura urbana e se necessário, voluntários poderiam semear. Proporcionaria alimentação saudável, partilha de produtos hortícolas, e o quintal cuidado sem ser necessário gastar dinheiro, entre outros. Se também tem quintal qual a sua opinião? Muito obrigada!

**Gosto · Responder · 25/11 às 22:52**

A minha ideia no projeto é articular com a junta de freguesia de Alvalade. A junta de freguesia tem um protocolo com a Câmara Municipal de Lisboa e o LNEC para requalificar as hortas urbanas sociais. Sei que há anos deram formação em agricultura, gostava de poder articular com eles neste projeto, seria muito interessante..e claro as sobras dos produtos poderiam ser distribuídas por instituições de solidariedade

**Gosto · Responder · 25/11 às 22:56**

Parabéns por esse trabalho que desejo seja bem "acarinrado". Merece! Se posso perguntar qual é a área do seu mestrado?

**Gosto · Responder · 25/11 às 23:48**

Noutra Freguesia que há muitos quintais é na do Areeiro e que faz fronteira com a de Alvalade.

**Gosto · Responder · 25/11 às 23:49**

Serviço Social

**Gosto · Responder · 25/11 às 23:49**

Mas o meu projeto foi pensado para S. João de Brito, porque muitos prédios têm tipologia idêntica àquele onde vivo, sabendo eu que existem outras tipologias em que o quintal também pode ser aproveitado

**Gosto · Responder · 25/11 às 23:51**

Nesta zona da foto os quintais têm a mesma tipologia do meu



osto Comentar Partilhar

33

Uma excelente ideia,  
Boa sorte para o projeto!

Gosto · Responder · 25/11 às 22:35

Obrigada , uma primeira fase consiste em aferir se o projeto teria aceitação por parte dos residentes. A ideia é disseminar o sentimento de comunidade, fortalecer relações entre gerações através de práticas de agricultura urbana. Podem fazer-se trocas de produtos, feiras de produtos biológicos, etc. Eu mesma já plantei muitos legumes no meu quintal

Gosto · Responder · 3 · 25/11 às 22:39

Estes agradáveis quintais...ideias dos "fascistas"...onde eu moro não os queriam vender em conjunto com os edifícios para deles fazerem parques de estacionamento...ideias dos "democratas"...

Gosto · Responder · 2 · 25/11 às 22:57

Sei de alguém que está dentro desses parâmetros. Se for caso disso, envio-lhe mensagem privada.

Gosto · Responder · 25/11 às 22:57

Pode enviar-me  
agradeço. Muito obrigada

Gosto · Responder · 1 · 25/11 às 22:58

Mas os quintais de que falo são nas traseiras dos prédios fazem parte do imóvel na escritura, são privados, não terrenos públicos

Gosto · Responder · 1 · 25/11 às 23:00

▲ Ocultar 13 respostas

Minha amiga fazem parte porque os moradores lutaram para tal porque à partida estavam destinados a estacionamentos...os pequenos logradouros na frente dos prédios é que são pertença da CML...

Gosto · Responder · 1 · 25/11 às 23:03  
· Editado

Escreve um comentário...

- Editado

, no meu prédio não se aplica. Os nossos quintais são nas traseiras e dão com as traseiras dos quintais de outros prédios, não existe qualquer rua entre eles, seria impossível construir qualquer estacionamento. Estou a falar da Av. Rio de Janeiro

Gosto · Responder · 2 · 25/11 às 23:04

eu sei muito bem disso...e eu repito quando foi a altura de venderem os prédios é que o IFSS não os queria incluir nos edifícios mas fazer deles parques de estacionamento

Gosto · Responder · 2 · 25/11 às 23:05

Muito interessante este artigo sobre Alvalade: "Alvalade foi, nos anos 40, o primeiro exemplo da hoje tão referida durabilidade e vitalidade urbana e residencial e está aí, claramente, para "lavar e durar", quem sabe e desejavelmente no âmbito de uma p... Ver mais



Sobre o Bairro  
de Alvalade de...

INFOHABITAR.BLO...

Gosto · Responder · Eliminar pré-visualização · 4 · 25/11 às 23:11

Fatma Garcia  
<http://infohabitar.blogspot.pt/.../alvalade-de-faria-da...>



ALVALADE, DE  
FARIA DA...

INFOHABITAR.BLO...

Gosto · Responder · Eliminar pré-visualização · 1 · 25/11 às 23:22

Bom dia. Estou plenamente de acordo com o projeto. O meu quintal está ao abandono....

Não gosto · Responder · 1 · 26/11 às 9:09

Gosto · Responder · 2 · 26/11 às 0:04

Sim mas pertencem aos donos desses andares. Sei bem do que falo. Nasci numa dessas ruas.

Não gosto · Responder · 1 · 26/11 às 21:46

é isso estes quintais pertencem aos donos destes andares, são privados. Foi isso que eu tinha referido antes

Gosto · Responder · 26/11 às 22:21

Escreve uma resposta...    
Penso que é idêntica à dos quintais entre as Ruas Augusto Gil e Oliveira Martins, e nas traseiras dos prédios da João XXI.

Penso que "material" ou terra não lhe vai faltar.  
Bom trabalho

Gosto · Responder · 1 · 26/11 às 0:12

Bom fim de semana e boa noite

Gosto · Responder · 26/11 às 0:12

Obrigada. Boa noite e bom fim de semana

Gosto · Responder · 2 · 26/11 às 0:14

Igualmente  
Gosto · Responder · 3/12 às 0:27

Escreve um comentário...  

Obrigada pelo feedback

Precisava ter noção do interesse das pessoas em aderir a este tipo de projeto

Gosto · Responder · 26/11 às 13:23

Felizmente no meu ainda tenho o meu cão e uma cabra anã. É numa rua que o quintal fica em perpendicular com a Av Rio de Janeiro.

Não gosto · Responder · 2 · 26/11 às 15:51 · Editado

Que engraçado

 De verdade que é interessante o projeto. Na sociedade individualista que vivemos hoje, perdeu-se o conceito de vizinhança e o sentido comunitário. Seria também uma forma de promover as relações sociais e intergeracionais... [Ver mais](#)

Gosto · Responder · 1 · 26/11 às 16:32

A desmatação do meu quintal é garantida por uma cabra anã (guardada por um cão). De resto há espaço (está dividida em 8 parcelas - 1 por cada inquilino). Tem 1 limoeiro, 1 figueira, 1 nespereira, 1 abacateiro, 1 loureiro, 1 bananeira e 1 palmeira. Não é aproveitado para agricultura urbana porque falta de tempo de quem cá mora.



Não gosto · Responder · 2 · 26/11 às 17:23 · Editado

Por essa falta de tempo, voluntários poderiam cuidar desses quintais gratuitamente  
Quem aí mora teria legumes biológicos e poderia ser efetuadas trocas de produtos "entre quintais" 

E há um exemplo do que a fala, mas não é com hortas é com um campo de jogos nas traseiras de um quarteirão que apanha a R. António Patrício. Penso que foi a comunidade que se juntou e construiu o local.

Não gosto · Responder · 1 · 26/11 às 17:24

Muito boas estas iniciativas  
Como referi inicialmente, a ideia foi identificar o interesse nesta iniciativa, por parte das pessoas que têm quintal. O ideal seria conseguir o apoio do LNEC por exemplo para dar formação a voluntários e aos interessados e implementar o projeto com aderência dos moradores

Gosto · Responder · 1 · 26/11 às 17:41

Escreve uma resposta...



Já a dois anos que o tento fazer...com alfaces, tomate cherrie etc....com a ajuda dos miúdos ca de casa

Gosto · Responder · 2 · 26/11 às 8:18

É muito bom e instrutivo para os miúdos! 😊

Gosto · Responder · 1 · 26/11 às 10:22

A ideia é essa. É pedagógico para as crianças, feito em conjunto com outros vizinhos reforça laços sociais e promove práticas intergeracionais, não nos esquecendo de incluir também aqueles vizinhos com mais idade. Acrescento que a agricultura urbana, o contacto com a natureza promove também a saúde mental

Gosto · Responder · 2 · 26/11 às 13:25  
· Editado

Escreve uma resposta...



No prédio onde moro (6condominios), acordamos em fazer um jardim comum.

Gosto · Responder · 2 · 26/11 às 17:57

Vedamos o espaço e contratamos jardineiro para a limpeza do espaço. Por acaso nos outros prédios á volta também aconteceu situação semelhante, por isso as traseiras estão bem cuidadas. Quer com pequenas hortas ou jardins.

Não gosto · Responder · 3 · 26/11 às 18:01

Também é interessante com o espaço bem cuidado os residentes podem usufruir do espaço

Gosto · Responder · 2 · 26/11 às 18:03

É tudo uma questão de diálogo entre os condóminos.

Gosto · Responder · 1 · 26/11 às 18:04

Escreve uma resposta...



O ideal seria crianças a brincar e os idosos presentes. A ideia é misturar gerações e fomentar relações sociais numa sociedade individualizada.

Gosto · Responder · 2 · 26/11 às 18:06

No nosso caso colocamos um balouço e relva á volta para os miúdos jogarem á bola e outras brincadeiras. Nos dias de bom tempo colocamos cadeiras e ficamos á conversa. Eu nasci no bairro e fui habituada a brincar na rua. Estou a fomentar esse hábito nos meus netos. Eles pedem todos os dias para brincar no quintal. Por isso eu e os meus vizinhos queremos continuar com essa tradição p os nossos filhos e netos.

Não gosto · Responder · 2 · 26/11 às 18:14

Adoro essa ideia



Gosto · Responder · 2 · 26/11 às 18:29

Eu apoio a sua ideia de dar vida ás nossas traseiras e se o exemplo de o "meu" prédio for seguido por mais pessoas fico feliz!

Não gosto · Responder · 2 · 26/11 às 18:33

Seguidamente vou começar a contactar os condomínios e tentar reunir com os condóminos para expôr a ideia.



Gosto · Responder · 2 · 26/11 às 18:50

Escreve uma resposta...

Quais os benefícios da agricultura urbana? Propiciam espaços de encontro e o contacto com a natureza potencia a saúde mental

Gosto · Responder · 1 · 26/11 às 18:06

E é didático para as crianças

Gosto · Responder · 1 · 26/11 às 18:07

bom como moradora,no bairro a 65 anos é para mim impensável, sair dali, quanto aos quintais já tive em tempos passados, um bocado bem grande da qual sabia que não me pertencia, a não ser aquele que me foi concedido e pertencente à habitação, quando foi feito o parque para crianças,e para jogos,bom meus amigos parque de crianças não tem nada,tem sim onde se juntam os adolescentes, estudantes do liceu RAINHA D.LEONOR onde desde prostituição, a drogarem-se, a fazerem pouco dos moradores, que os chamam à atenção, desde fazerem piqueniques que muitas vezes temos que tirar as garrafas que os meninos dão-se ao luxo de as partirem só porque lhes da prazer. pois fui uma daquelas que fui a muito para a junta com um grupo de moradores e frente a frente ao senhor presidente propus que os quintais deveriam ser aproveitados para parques de estacionamentos, tanto para moradores como também para pessoas que ate vinham pôr ali os netos( o que não é o meu caso) neste momento com o crescimento do bairro e das pessoas,pois o bairro já deve ter alguns 70 e alguns anos cresceu e acho muito bem que aproveitem esses quintais para podermos arrumar os nossos carros, só tem demorado a conseguir porque ainda há pessoas agarradas ás capoeiras com galinhas,patos,pombos,e não só,se por ventura a apanharam terrenos clandestinos, há que os dar, porque eu também tive que dar na altura que fizeram o parque infantil, que de infantil não tem nada, fico muitas vezes impedida de sair com o meu carro porque chego e não tenho lugar sujeito-me a que a e mel me ponha o pingue nas rodas, porque? porque vem gente de longe arrumar os

carrinhos principalmente na minha rua, FERNANDO PESSOA porque não se paga concordo que se acabe com os quitais devassados por capoeiras para podermos ter acesso a arrumar os nossos carros, desculpem de ser tão comprido o meu testemunho mas amo muito o meu bairro.

Gosto · Responder · 26/11 às 21:59

Os quintais de que falo são interiores pertencem aos proprietários das frações



Gosto · Responder · 26/11 às 22:44

Sobre os quintais, alguns são dos proprietários, outros pertencem à Câmara (por exemplo, no Bairro das Caixas) e outros deram em confusão e conflito. Certo, ?

Não gosto · Responder · 1 · 27/11 às 0:10

Pois...eu não conheço todas as situações mas aqui na minha zona (dos Bombeiros até ao Liceu) o IFSS não queria incluir os quintais da traseiras nos imóveis mas os moradores (na altura o meu pai entre outros) insurgiram-se e os tais quintais passaram a fazer parte dos imóveis com excepção dos pequenos logradouros situados na frente dos prédios esses, sim, propriedade da CML...embora sejamos nós quem trata deles 😊

Gosto · Responder · 27/11 às 13:12

Pois , o problema é que esses quintais de que fala dão para a rua e a CML tentou apropriar-se, mas como constava na escritura dos proprietários não puderam fazer nada. Pelo que sei, até aqui na Av. Rio de Janeiro também existiam quintais à frente do prédio. Depois a CML tirou os quintais

Escreve um comentário...

e fez o passeio muito largo, as pessoas estacionavam em cima do passeio. Finalmente, parquearam. Lá está, o espaço à frente dos prédios pertenciam à CML

Gosto · Responder · 27/11 às 20:51

Escreve uma resposta...



Antigamente era a sim,galinhas hortas arvores de fruta vinha amalta do pote de agua, kkkkk a samarcava tudo kkkk

Gosto · Responder · 27/11 às 20:29

Escreve um comentário...



## **B) ENTREVISTA NA JUNTA DE FREGUESIA DE ALVALADE**

Este questionário foi elaborado no âmbito de um Projeto de Mestrado em Serviço Social no ISCTE-IUL, sobre os quintais do Bairro de Alvalade. Tem objetivos meramente académicos e as respostas são anónimas e serão tratadas apenas de forma agregada, não permitindo, por conseguinte, a identificação individual.

**Agradecemos a sua colaboração.**

### **JUNTA DE FREGUESIA DE ALVALADE - PELOURO DA AÇÃO SOCIAL E HABITAÇÃO, SAÚDE E IGUALDADE**

1. Que ideias tem sobre o assunto?

2. Já pensaram nalguma experiência deste tipo?

3. Acha que o projeto pode ter interesse para a freguesia e fregueses?

4. Como acha que poderia ser implementado um projeto deste tipo?

5. Qual poderia ser o papel da Junta?

**MUITO OBRIGADA PELA SUA PARTICIPAÇÃO!**

**ENTIDADE:** Junta de Freguesia de Alvalade - Pelouro da Ação Social e Habitação, Saúde e Igualdade

**LOCAL:** Serviços Centrais da Junta de Freguesia de Alvalade - Largo Machado de Assis

**DATA:** 07/06/2017

**C) ALOJAMENTOS FAMILIARES DE RESIDÊNCIA HABITUAL E CUJOS RESIDENTES SÃO APENAS PESSOAS COM 65 OU MAIS ANOS DE IDADE, SEGUNDO O NÚMERO DE RESIDENTES (2011)**

	População residente	População residente total com 65 ou mais anos	Total de indivíduos com 65 ou mais anos vivendo sós ou com outros do mesmo grupo etário	Total de alojamentos familiares	Total de alojamentos familiares só com pessoas com 65 ou mais anos	Alojamentos com 1 pessoa com 65 ou mais anos
Portugal	10562178	2010064	1199324	5866152	793930	399174
Alvalade	8869	2794	1942	5381	1410	888
Campo Grande	10514	2562	1629	6199	1159	707
São João de Brito	11727	3665	2397	6782	1684	993
<b>Totais na freguesia</b>	<b>31110</b>	<b>9021</b>	<b>5968</b>	<b>18362</b>	<b>4253</b>	<b>2588</b>

Fonte: INE. Censos 2011 - Dados Definitivos. Elaboração própria

## D) ENTREVISTAS

Este questionário foi elaborado no âmbito de um Projeto de Mestrado em Serviço Social no ISCTE-IUL, sobre os quintais do Bairro de Alvalade. Tem objetivos meramente académicos e as respostas são anónimas e serão tratadas apenas de forma agregada, não permitindo, por conseguinte, a identificação individual.

**Agradecemos a sua colaboração.**

### QUESTIONÁRIO:

#### 1 - QUESTÕES SOCIOECONÓMICAS

##### 1.1- Sexo

Feminino  Masculino

##### 1.2- Idade

Menos de 20  Entre 20-34  Entre 35-49  Entre 50-64

Mais de 65 anos  NS/NR

#### 2 - Idosos vs Agregados Familiares

##### 2.1 - Existem pessoas com mais de 65 anos no prédio onde vive/trabalha?

Sim  Não  NS/NR

2.2 - Trabalha  Vive  Proprietário/a

##### 2.3 - Com quem vivem essas pessoas com mais de 65 anos?

Sós  Com familiares  Outros  NS/NR

#### 3 - QUESTÕES SOBRE VIZINHANÇA

##### 3.1 - Costuma receber visitas dos vizinhos do seu prédio e visita-os também?

Sim  Não  NS/NR  N/APLICÁVEL

##### 3.2 - E com outros vizinhos na sua rua ou bairro?

Sim  Não  NS/NR  N/APLICÁVEL

##### 3.3 - Organizam programas/atividades em conjunto?

Sim  Não  NS/NR  Outros

#### 4 - QUESTÕES SOBRE ATIVIDADES HORTÍCOLAS

4.1 - Costuma tratar do seu quintal?

Sim  Não  NS/NR  N/APLICÁVEL  Outros

4.2 - E os seus vizinhos tratam do quintal?

Sim  Não  Outros

4.3 - O que gostaria de ter/tem no seu quintal?

Jardim  Horta  NS/NR  Outros

4.4 - Gostaria de ter a ajuda de alguém para tratar do seu quintal?

Sim  Não  NS/NR  N/APLICÁVEL  Outros

4.5 - Como acha que poderia ser organizada essa ajuda (com a Junta de Freguesia, com a administração do condomínio, com vizinhos, etc.)?

Junta de Freguesia  Administração do condomínio  Vizinhos

Outros  NS/NR

4.6 - Gostaria que fossem organizados momentos de partilha de produtos e de convívio entre os vizinhos?

Sim  Não  NS/NR  N/APLICÁVEL

4.7 - E trocas e vendas em mercado de bairro?

Sim  Não  NS/NR  N/APLICÁVEL

**MUITO OBRIGADA PELA SUA PARTICIPAÇÃO!**

## E) GRELHA DE ANÁLISE DE CONTEÚDO

Entrevistado \ Categoria	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	A	P	A	P	A	P	A	P	A	P	A	P	A	P	A	P	A	P	A	P
1. Sociabilidade urbana																				
1.1 Proximidade	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
1.2 Cordialidade																				
2. Valorização do espaço e contacto com a natureza																				
2.1 Motivação	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3. Desconfiança e confiança social																				
3.1 Participação evasiva/defensiva no questionário	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3.2 Sentido comunitário	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3.3 Sentido da dívida/troca	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

**Nomenclatura:**

A - Ausência

P - Presença

Fonte: Elaboração própria

**F) QUINTAIS**





Fonte: Própria

# CURRICULUM VITAE

INFORMAÇÃO PESSOAL    Maria de Fátima dos Santos Pimenta Garcia

📍 Av. Rio de Janeiro, 13 -1º Dto. 1700-330 Lisboa  
📞 915433831  
✉️ [fatma.garcia@gmail.com](mailto:fatma.garcia@gmail.com)  
🌐 <https://pt.linkedin.com/in/fatmagarcia>

POSTO DE TRABALHO A  
QUE SE CANDIDATA    Assistente Social

## EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

- |   |   |
|---|---|
| Janeiro a setembro de 2016                        | <p>Estágio Profissional em Serviço Social<br/>SNAS – Sindicato Nacional dos Assistentes Sociais. <a href="http://snas.pt">http://snas.pt</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Dinamização das redes sociais e página web do sindicato. Divulgação do sindicato para angariação de associados. Contactos para protocolos e parcerias. Triagem para devido encaminhamento de questões afetas à área laboral. Produção de variados documentos de interesse para a instituição. Implementação e elaboração mensal do “Boletim SNAS”. Desenvolvimento do Projeto Zer0Solidão, concorrente ao Orçamento Participativo 2016, da Junta de Freguesia de Arroios (<a href="#">projeto nº 3</a>). Aprimoramento do Projeto Zer0Solidão, para sua adequação à candidatura ao Programa BIP/ZIP Lisboa 2016 - Parcerias Locais, o qual submeti, nas funções de coordenadora. (<a href="#">projeto nº 84</a>)</li></ul> |
| Janeiro a junho de 2015                           | <p>Estágio Curricular em Serviço Social<br/>UPPSS - União dos Pensionistas da Previdência e Segurança Social. <a href="http://www.uppss.pt">http://www.uppss.pt</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Criação de uma base de dados dos utentes, de um website, realização do diagnóstico social dos sujeitos alvo da intervenção, elaboração, execução e avaliação de um projeto de intervenção, direcionado para o apoio à empregabilidade. Inclusão do conceito GEPE que dinamizei. Dinamização até à data presente de um grupo de apoio ao emprego nas redes sociais. <a href="https://www.facebook.com/groups/grupoempregoemlisboa">https://www.facebook.com/groups/grupoempregoemlisboa</a></li></ul>  |
| Janeiro a junho de 2013 – Janeiro a junho de 2014 | <p>Estágio Curricular em Serviço Social<br/>LIMIAR - Associação de Cooperação e Desenvolvimento. <a href="http://limiar.pt">http://limiar.pt</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Criação de uma base de dados dos utentes, de um website, realização do diagnóstico social dos sujeitos alvo da intervenção, elaboração de um projeto de intervenção, direcionado para a literacia na saúde.</li></ul>  |

## EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

Setembro de 2015 a setembro de 2017	Mestranda em Serviço Social ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa. Portugal	Nível 7 QRQ
Setembro de 2012 a junho de 2015	Licenciatura em Serviço Social ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa. Portugal	Nível 6 QRQ

## COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna      Português

Outras línguas	COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
	Compreensão oral	Leitura	Interação oral	Produção oral	
Francês	B2	B1	A1	A1	B1
Inglês	A1	B2	A1	A1	B2
Espanhol	C1	C1	C1	C1	B2

Competências informáticas

- Bom domínio do software Microsoft Office
- Conhecimentos de SPSS
- Conhecimentos de HTML
- Conhecimentos de Photoshop

Carta de  
Condução

- B