

BELEZA + SEGURANÇA = CONFORTO

# "GUIA COMPLETO COM ADAPTAÇÃO DE ESPAÇOS PARA IDOSOS E PESSOAS DE MOBILIDADE REDUZIDA"

COMO TER SEGURANÇA SEM ABRIR MÃO DO CONFORTO E QUALIDADE DE VIDA

Online

Arquitetura  
& Engenharia

BY RENATA ABREU - ARQUITETA & URBANISTA  
ACESSIBILIDADE

## Apresentação.

**Meu Nome é Renata Abreu, sou Arquiteta, projeto e desenvolvo pesquisas relacionadas a independência e acessibilidade para total integração do conforto, da segurança e mobilidade de pessoas dentro de suas residências, nas áreas externas e comuns .**

**Uma moradia segura é um novo conceito, que vem crescendo juntamente com a parcela cada vez maior de idosos e pessoas de mobilidade reduzida, atuantes na sociedade e que exigem para viver bem, que sua habitação seja adequada, segura e confortável, sem que para isso tenham que abrir mão da beleza, e qualidade de vida.**

**#Arquitetura & Acessibilidade#**



**Arquitetura & Engenharia online**  
**[www.facebook.com/arquiteturaengenhariaonline](http://www.facebook.com/arquiteturaengenhariaonline)**

# Índice

|                                                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Apresentação.....</b>                                                        | <b>2</b>  |
| <b>Dicas de adaptação da casa para receber um idosos.....</b>                   | <b>4</b>  |
| <b>1º Passo - Iluminação.....</b>                                               | <b>6</b>  |
| <b>2º Passo - Pisos e Degraus.....</b>                                          | <b>8</b>  |
| <b>3º Passo - Banheiro Adaptado.....</b>                                        | <b>9</b>  |
| <b>Medidas para adaptação de banheiro.....</b>                                  | <b>10</b> |
| <b>4º Passo – Sala Adaptada.....</b>                                            | <b>12</b> |
| <b>Sugestão de medidas para adaptação de Salas.....</b>                         | <b>13</b> |
| <b>5º Passo – Quarto Adaptado.....</b>                                          | <b>15</b> |
| <b>6º Passo – Cozinha Adaptada.....</b>                                         | <b>17</b> |
| <b>Medidas sugeridas para adaptação de cozinha.....</b>                         | <b>18</b> |
| <b>7º Passo – Área Externa.....</b>                                             | <b>20</b> |
| <b>A Pratica De Exercícios Físicos é Capaz de Reduzir Riscos de Quedas.....</b> | <b>21</b> |
| <b>Outras Dicas.....</b>                                                        | <b>27</b> |

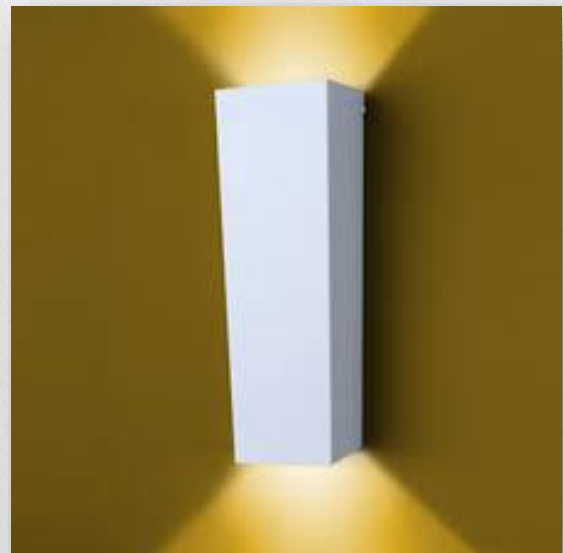
# **“Dicas De Adaptação Da Casa Para Receber Um Idoso”**



- ✓ O Brasil tem registrado nos últimos anos o aumento do número de idosos, o que tem feito com que cada vez mais tenhamos pessoas da melhor idade morando sozinhas, ou mesmo que moram com filhos e netos. E estes idosos são para nós uma alegria, pois possuem toda uma história de vida, e também as “histórias” que são tão gostosos de parar para escutar em família.
- ✓ Porém, a idade também trás algumas dificuldades ao idoso, como a perda da força física, dificuldade em enxergar e a diminuição dos reflexos.
- ✓ E todos estes fatores quando aliados a uma **casa cheia de armadilhas**, acabam aumentando o número de acidentes domésticos entre os idosos. E aí? **Como adaptar este espaço para receber bem o idoso?**
- ✓ E para evitarmos estas armadilhas em casa, é muito importante que tomemos alguns cuidados bem simples, mas que farão toda diferença na vida de nossos pais, avós e tios idosos, que moram sozinhos

# 1º Passo: Iluminação

- ✓ O primeiro passo para uma casa segura é aumentar a iluminação dos ambientes, principalmente cozinha, quarto, corredor e banheiro (3x mais luz).
- ✓ A decoração para casa de um idoso também precisa contar com uma quantidade grande de luz: natural e artificial.
- ✓ Um projeto luminotécnico eficiente e vários abajures espalhados pela casa vão facilitar os deslocamentos durante a noite.
- ✓ A dica então é a colocação de luminárias, e de vários abajures fixos ou arandelas pela casa, em uma altura que seja fácil para ele utilizar, e até mesmo para trocar uma lâmpada que esteja queimada.



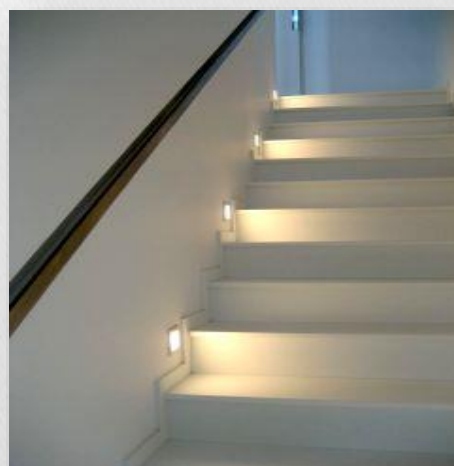
- ✓ Outra dica legal para iluminar bem o ambiente são os sensores de movimento, que acenderão as lâmpadas pelo caminho quando o idoso precisar ir ao banheiro durante a noite, garantindo assim maior segurança.



- ✓ Iluminação deve ser Predominantemente branca com temperatura de cor acima de 6000k porque a vista do idosos potencializa a cor amarela, confundindo a visão. Independente da potência da luz ela deve sempre ser branca.

## 2º Passo: Pisos e Degraus

- ✓ Procure eliminar **pequenas elevações pela casa**, fazendo rampas ou nivelando o piso por igual. Caso não de para evitar os degraus, coloque luzes de iluminação lateral, para que eles fiquem bem sinalizados.
- ✓ Colocar pisos antiderrapantes é uma ótima alternativa que evitará acidentes domésticos, que em muitos casos geram fraturas difíceis de cicatrizar com o tempo. E se possível retire todos os tapetes da casa, ou cole-os para evitar acidentes domésticos entre os idosos.



- ✓ Escadas e áreas de circulação – Corrimãos ao longo dos degraus com altura média de 0,80 m. Proporção entre a largura e a altura dos degraus. Início e final da escada demarcada. Sempre que possível usar rampas ao invés das escadas. As rampas devem ter uma declividade máxima de 10%.

## 3º Passo: Banheiro adaptado

- ✓ Deve ser equipado com barras laterais, que o ajudarão a se equilibrar durante o uso do banheiro, ou mesmo se apoiar em caso de quedas.
- ✓ **Box:** Piso e proteção antiderrapante; largura mínima do Box: 0,80m; desnível máximo de 1,5 cm em relação ao piso do banheiro. Assento para banho, largura 0,45 m, altura 0,46 m do piso. Barras de apoio alturas variáveis; chuveiro portátil; porta objetos fixo; saboneteira para sabonete líquido com altura média de 1,20 m;



# Medidas para Adaptação de Banheiro

- ✓ **Paredes** em alvenaria com resistência suficiente para a instalação de barras de segurança fixadas por ajuda de terceiros. Porta de acesso com 0,80 m e abertura para fora.
- ✓ O banheiro do idoso deve ser amplo, não ter tapetes e ter apenas um armário baixo com os objetos essenciais, como toalhas e produtos de higiene, por exemplo.
- ✓ **Porta toalha** deve estar bem próximo ao Box, altura média de 1,30 m.
- ✓ **Vaso sanitário** altura média: 0,48 a 0,50m; usar base para elevar o vaso.
- ✓ Descarga simples com caixa acoplada, ou descarga por botão.
- ✓ Ducha higiênica manual, altura média de 0,45 m do piso. Sabonete líquido próximo.
- ✓ Papeleira externa de fácil acesso, altura média de 0,45 m do piso.
- ✓ Barras de apoio altura de 0,30 m acima do tampo do vaso.

- ✓ **Bancada – Altura entre 0,80 a 0,85 m.**
- ✓ **Torneiras de fácil manuseio; ½ volta ou mono comando. Distância das torneiras da face externa frontal máxima de 0,50 m.**
- ✓ **Barras de apoio junto ao lavatório.**
- ✓ **Tomadas e interruptores altos em área seca – 1,10m a 1,30m.**
- ✓ **Sabonete líquido e porta toalhas: 1,10 a 1,30m.**
- ✓ **Armários – Gabinete com área livre para movimentação das pernas no caso do uso de cadeira, banqueta ou cadeira de rodas. Espelho frontal iluminado. Espelho de aumento.**



## 4º passo: Sala Adaptada

- ✓ Procure móveis com cantos arredondados, e que fiquem em uma altura ideal para o idoso pegar objetos.
- ✓ Retire também os móveis que ficam no meio da casa, para evitar quedas, principalmente durante a noite.
- ✓ Na hora de escolher o sofá é importante se atentar para as características.
- ✓ Sofás muito profundos e muitos macios vão prejudicar seus pais ou avós na hora de sentar e levantar com agilidade.
- ✓ Procure por estofados confortáveis, mas firmes, para que os movimentos sejam facilitados.



## Sugestão De Medidas Para Adaptação de Sala

- ✓ **Poltronas e sofás** – Confortáveis, de boa altura (média 0,50 m) fáceis de sentar e levantar (profundidade média 0,70 a 0,80 m), com braços de apoio lateral e espaldar alto.



- ✓ **Mesa de apoio** – Com telefone, abajur, próximo ao sofá, sem quinas vivas, evitar vidros ou materiais cortantes (altura média 0,60m).
- ✓ **Estante** – com prateleiras, bem fixadas ao piso ou à parede. Aparelhos de som e televisão com controle remoto. Evitar objetos pesados e de vidro.

- ✓ **Mesa de Jantar** – Altura média de 0,75 m. Bordas arredondadas.
- ✓ **Cadeiras sem braço**; espaço livre no entorno.
- ✓ **Evitar** tapetes soltos, cortinas pesadas e fios elétricos e de telefone soltos,
- ✓ **Pisos antiderrapantes**, luz noturna nas circulações, interruptores (1,10m) nas entradas e saídas, ambientes livres de objetos e móveis baixos, boa iluminação, fácil manutenção e substituição de lâmpadas.
- ✓ **Lâmpadas de emergência** ou lanterna em local de fácil acesso.



## 5º passo: Quarto Adaptado

- ✓ A **Mesinha** ou criado mudo devem ter altura menor que o colchão, e serem fixadas no piso ou na parede, para que o idoso, possa pegar objetos sem o risco de caírem por cima dele, principalmente durante a noite.
- ✓ O quarto do idoso deve ter uma cama com um colchão firme e, em alguns casos, pode ser necessário escolher uma cama com grades para evitar as quedas noturnas.
- ✓ Os objetos mais usados pelo idoso, como óculos, medicamentos ou telefone, também devem estar sempre ao seu alcance evitando que seja necessário grandes esforços para o manuseio.



- ✓ **Cama:** Larga Altura de 0,45 a 0,50 metros incluindo o colchão que deve ter densidade adequada ao peso do usuário.
- ✓ É importante que a pessoa sentada na beirada da cama, apoie os pés no chão evitando assim a tonteira.
- ✓ A cama deverá ter cabeceira que permita à pessoa recostar-se.
- ✓ Evitar a sensação do frio, usando sempre colcha ou cobertor preso ao pé da cama.
- ✓ **Mesa de Cabeceira** Altura cerca de 0,10 m acima da cama com bordas sempre arredondadas. Sempre que possível fixada no chão ou na parede, evitando assim que se desloque caso a pessoa precise apoiar-se nela ao levantar.



## 6º passo: Cozinha Adaptada

- ✓ Micro ondas e armários de cozinha também devem ficar a uma altura que o idosos não precise se abaixar muito e nem subir em um banquinho para usar.
- ✓ Devido à dificuldade em enxergar objetos e cores, o ideal é que pias, mesas e outros objetos sejam de cores claras e diferentes de talheres e copos, para que o idoso possa ver cada um destes objetos, evitando assim acidentes domésticos.



Moveis adaptados

## Medidas Sugeridas para Adaptação de Cozinha

- ✓ **Cozinha e área de serviço** Pia e bancada – altura média 0,85 a 0,90 m. Torneiras de fácil manuseio – 1/2 volta, alavanca, mono comando. Armários não muito altos; objetos mais leves e de pouco uso devem ser guardados nos armários superiores. Armários inferiores sem portas e com área livre para movimentação das pernas no caso do uso de cadeira, banqueta ou cadeira de rodas; gavetas de fácil abertura, com trava de segurança e divisões para talheres. Apoio para alimentos próximos aos equipamentos: largura mínima de 0,40 m. Barras de apoio, instaladas em locais firmes.
- ✓ **Fogão** – Botões de controles na parte da frente. Controles que fecham automaticamente quando a chama do gás se apaga, tanto nos queimadores quanto no forno. Botões e controles contrastantes com o fundo facilitando a visualização de temperaturas e ajustes; Controles digitais com números grandes e sinais auditivos também devem ser usados; controles de equipamentos embutidos devem ficar em local de fácil acesso; luvas térmicas e suporte forte para pegar utensílios quentes; aquecedor fora da cozinha e bujão de gás fora da casa.

- ✓ **Geladeira com congelador** – Observar umidade; evitar colocar peso nas portas; preferir altura de prateleiras que permita o acesso sem precisar abaixar muito, nem levantar muito os braços; elevar altura da base, facilitando o acesso.
- ✓ **Carrinho de rodas e outros utensílios** – Carrinho de rodas ajuda a mover utensílios e vasilhas da cozinha para outros ambientes; pratos e copos devem ser de plástico ou metal; cafeteira elétrica deverá usar bule de plástico; garrafa térmica também de plástico; forno elétrico ou micro-ondas deverão ser instalados em local de fácil acesso e permanecer desligados após o uso.



## 7º Passo: Área Externa

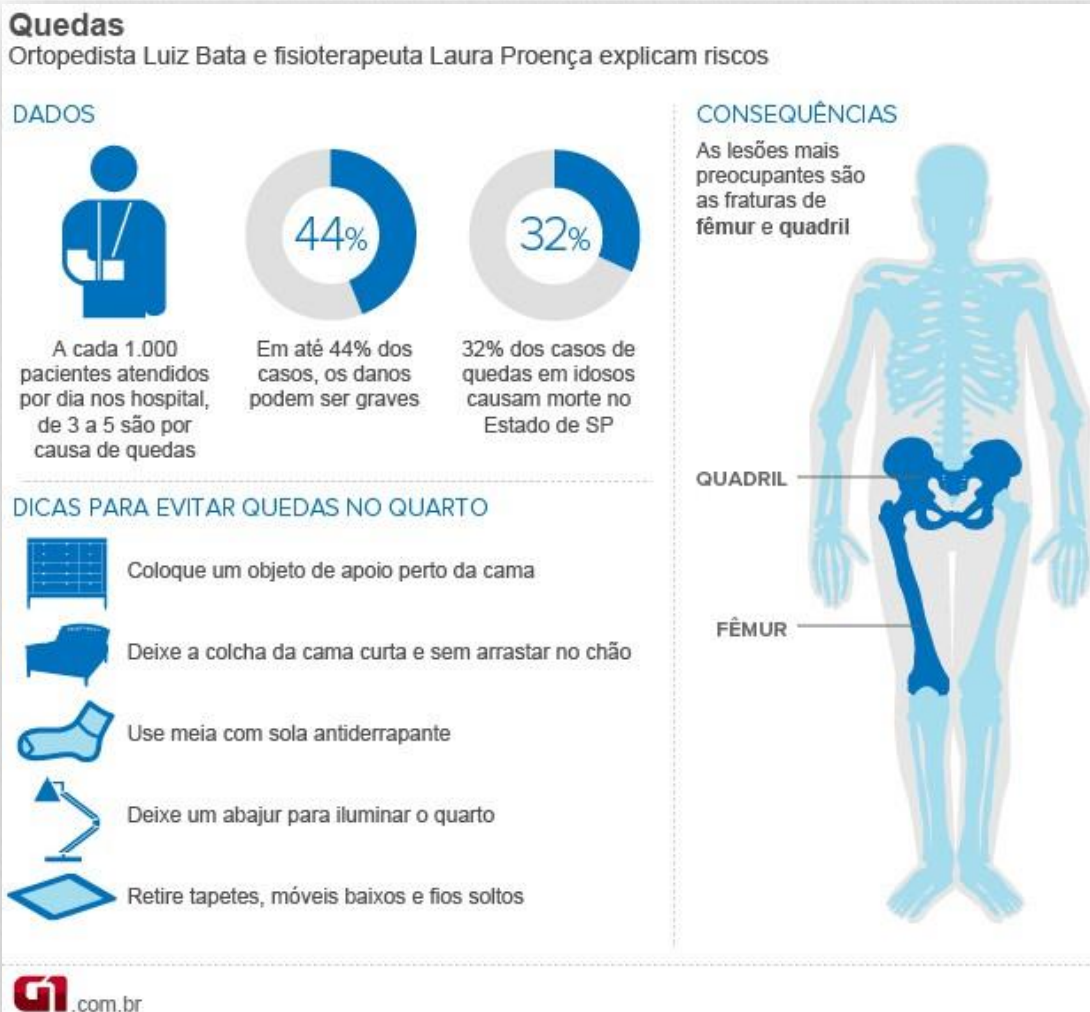
- ✓ Espalhe também piso antiderrapante pelo quintal e na área de serviço de sua casa, assim como barras laterais e corrimões, que ajudam o idoso a ter mais liberdade em toda casa.
- ✓ Se puder, vamos evitar degraus, mas se não for possível, aplique fitas antiderrapantes neles, além de um corrimão para dar apoio. Portas de correr de vidro ou portas janela também deverão ser evitadas, ou receber fitas na horizontal para fazer a demarcação e evitar acidentes.



# A Prática De Exercícios Físicos é Capaz de Reduzir Riscos de Quedas



- ✓ **A queda em idosos acontece pela redução da capacidade do organismo em corrigir o deslocamento involuntário do corpo durante um movimento. Essa camada da população possui algumas limitações que contribuem para o aumento no risco de quedas como as disfunções no equilíbrio e na musculatura, sendo uma preocupação para familiares e profissionais da saúde pelas consequências que uma queda nesta idade pode resultar.**



- ✓ As principais causas desse tipo de acidente são classificadas em fatores extrínsecos (ambientais) e intrínsecos (individuais). As **condições do ambiente** que o idoso vive podem facilitar a **ocorrência de quedas**, levando em conta o piso e tapetes escorregadios, obstáculos no caminho, má iluminação e ausência de corrimões em corredores e banheiros.



- ✓ Além disso, existem os riscos intrínsecos que relacionam as mulheres com uma maior taxa de quedas que os homens, levando em conta a idade do paciente, ou seja, quanto maior a idade maior o risco de quedas, principalmente se o idoso tiver já tido sofrido uma queda anteriormente. E outros fatores que indicam que o **sedentarismo** e **deficiências nutricionais** contribuem para os riscos de acidentes com idosos.



- ✓ Cada idoso deve receber **orientações do seu médico** a respeito da atividade física adequada para sua condição fisiológica, levando em conta diversos fatores intrínsecos a sua saúde e patologias.
- ✓ Os exercícios mais comuns e indicados para pessoas da terceira idade são os que trabalham equilíbrio, respiração e restabelecimento da força muscular, como caminhada, corrida, natação, ciclismo, dança e Tai Chi Chuã.
- ✓ Em comparação, pesquisas afirmam que **idosos sedentários** possuem menor mobilidade e **maior propensão a quedas** quando comparados aos que praticam exercícios regularmente.



- ✓ Algumas pesquisas com idosos concluem que aqueles que **praticam exercícios físicos melhoram sua mobilidade e estabilidade** postural reduzindo os riscos de sofrerem quedas.
- ✓ A regularidade dos exercícios promove uma maior segurança na realização de atividades diárias realizadas, melhora a saúde física e mental do idoso além de contribuir para a sua autonomia e qualidade de vida.
- ✓ No entanto, é essencial associar a prática física com uma alimentação saudável e equilibrada.



## **Outras dicas importantes**

- ✓ **Tomadas baixas pela casa também devem ser evitadas, para que o idoso não precise ficar se abaixando constantemente.**
- ✓ **E o mais importante, trate o idoso com respeito, garantindo não só mais segurança a ele, mas também atenção e carinho que ele tanto merece.**
- ✓ **Seus pais, tios e avós foram independentes a vida toda e gostam da autonomia.**
- ✓ **Por isso é importante concentrar na casa todas as ferramentas necessárias para que eles possam curtir a melhor idade do jeitinho deles, com bastante liberdade.**
- ✓ **O que eles precisam? Do que sentem falta? É com base nisso que fazemos nossas escolhas.**
- ✓ **Fazemos adaptações que reduzem os riscos de acidentes e que proporcionem aos idosos e pessoas com mobilidade reduzida a possibilidade de executar tarefas do dia a dia com tranquilidade e segurança.**
- ✓ **Depois de tomar todas estas medidas de segurança, temos que observar os detalhes que deixarão o dia a dia deles mais alegre**
- ✓ **Vários porta-retratos da família com todo seu valor sentimental. Cuidamos com carinho de cada cantinho para que eles possam viver muitos anos com alegria e qualidade de vida.**

✓ Quem já viveu bons anos e tem muita experiência de vida para compartilhar merece um lar decorado à altura, não merece?

✓ Um espaço que seja acima de tudo seguro e confortável, mas que também tenha beleza e diversão.

✓ Por isso é importante pensar em adaptações funcionais e bonitas para transformar a decoração para a casa de um idoso no melhor lugar do mundo para ele.

✓ Eu Sou Arquiteta e posso fazer isso tudo para você!

✓ Temos mais várias dicas legais de adaptação e vamos continuar Compartilhando na nossa pagina, com vocês.

✓ Acesse nossa pagina clicando aqui:

CLIQUE AQUI

✓ Se você tiver alguma dica para compartilhar conosco escreva nos comentários da nossa página e divida com a gente! Vai ser muito bom interagir com Você!

✓ Caso você precise de um orçamento gratuito e sem compromisso clique no botão abaixo e responda ao questionário. Dentro de 3 dias úteis enviaremos o orçamento para seu e-mail.

