

PEQUENO
Manual
DA CASA
Segura 

Adriana Peccin

PEQUENO *Manual* DA CASA *Segura*

Este pequeno livro busca mostrar de forma simples, maneiras de proteger sua casa para prevenir acidentes com idosos. Ao seguir os passos colocados nele, você terá uma casa adaptada para que um idoso possa estar seguro.



Adriana Peccin

Adriana Peccin é Arquiteta e Urbanista com especialização em arquitetura hospitalar, design de produto e engenharia de segurança do trabalho.

Possui grande experiência na área de arquitetura de saúde, principalmente para o público da 3ª idade.

Seu grande sonho é fazer parte da construção de um local ideal para envelhecer, onde estar na 3ª idade será uma meta de bem viver e estar feliz.

Coordenadores do Projeto
Dra. Ana Paula Boscato
Dr. Jorge Luiz Tramontini

Cordenadora de Criação:
Ana Paula Nicolini

**Editor de Produção,
Ilustrações e Capa**
Eduardo Lottici da Silva

Revisão
Mário Coporicci

Projeto Gráfico
Eduardo Lottici da Silva

Revisão Projeto Gráfico
Alvo Global

Impressão
Gráfica Bento

Copyright© 2019 by Adriana Peccin
Todos os direitos desta edição são reservados ao Tacchini Sistema de Saúde.

Rua Dr. José Mário Mônaco, 358
Bento Gonçalves, RS - 95700-068

Telefone: (54) 3455-4333

Site: www.tacchini.com.br

Email: atendimento@tacchini.com.br

PEQUENO
Manual
DA CASA
Segura 

Sumário

Introdução	5
Capítulo 1	
Doenças mais comuns	5
Queda	7
Dicas de prevenção de quedas	8
Capítulo 2	
Cômodos da casa	12
Cozinha	13
Dormitório	14
Sala de estar / jantar	16
Banheiro	17
Capítulo 3	
Acessos	22
Escadas	23
Circulações	24
Área externa	26
Capítulo 4	
Dicas para facilitar o bem estar	27
Iluminação e cores	28
Móveis e objetos	29
Revestimento de piso	30
Capítulo 5	
CheckList casa segura	31
Referências	35

• INTRODUÇÃO

Com o prolongamento da vida propiciado por melhores condições de habitação, alimentação e cuidados com a saúde, a velhice no Ocidente deixou de representar uma expectativa de morte iminente para se transformar em uma nova idade da existência - a chamada terceira idade.

Na contemporaneidade, a velhice é marcada pela alegria e a potência da vida.

A terceira idade é marcada por uma série de mudanças no corpo e cérebro. “Mesmo o idoso normal e ativo terá alguma diminuição dos reflexos, da visão, do equilíbrio ou da audição, ficando mais propenso a quedas”, diz a geriatra Sonia Martins Fontes. Podemos somar a isso o enfraquecimento dos ossos, que é comum nessa faixa etária, o que aumenta as chances de fratura.



É possível prevenir acidentes evitando a exposição do idoso a riscos, principalmente dentro de casa. Retirar móveis ou incluir itens de segurança são medidas capazes de evitar acidentes, fraturas e até mesmo salvar vidas.

Capítulo 1

Doenças mais comuns

PEQUENO
Manual
DA CASA
Segura 

Capítulo 1

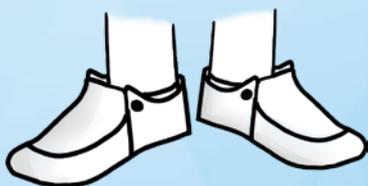
• QUEDA

A queda é causa mais comum de acidentes em pessoas com 65 anos ou mais, sendo definida como um evento não intencional que resulta na mudança de posicionamento do indivíduo a um nível inferior ao que se encontrava (Nevitt, 1997). A OMS considerado um país envelhecido quando 14% da sua população possui mais de 65 anos. No Brasil, levará pouco mais de duas décadas, sendo considerado um país velho em 2032, quando 32,5 milhões dos mais de 226 milhões de brasileiros terão 65 anos ou mais. (BRASIL, 2019) Este evento causa bastante sofrimento aos pacientes e ao seus familiares, além disso as quedas sofridas pelos idosos geram muitos dias de internação como demonstrado em pesquisa realizada por Rodrigues (2015), em que a prevalência de dias internados foi de 6 a 20 dias, e em alguns casos chegando a 90 dias de internação.



• NOVE DICAS DE PREVENÇÃO *de quedas*

Usar sapatos fechados, bem adaptados ao pé e com sola antiderrapante, evitando andar descalço ou com chinelos;



Não usar roupa comprida ou larga para evitar tropeçar;



Fazer atividade física e exercícios de alongamento todas as semanas para manter os ossos e músculos ativos;



Manter uma alimentação rica em cálcio e vitamina D, para evitar o enfraquecimento dos ossos e a osteoporose;



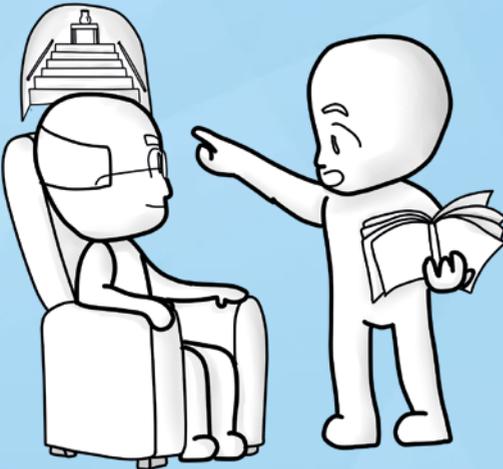
**Ir ao
oftalmologista** pelo
menos 1 vez por ano,
para ajustar o grau do
óculos;



**Faça Exames
de audição**



Orientar o idoso, sobre
os riscos de queda;



**Redução
da ingestão
de álcool;**



Fazer adaptações na casa para facilitar a locomoção do idoso, como manter uma boa iluminação, evitar tapetes e objetos pelo chão, além de usar barras de apoio em locais estratégicos, como banheiro e ao lado da cama.



Neste manual conversaremos sobre a casa segura, e algumas formas de adaptar a sua casa à nova realidade.

Idosos com grave alteração de equilíbrio e marcha podem abrigar um inimigo em casa, as escadas. Pessoas que moram em sobrados, por exemplo, sofrem mais para realizar suas atividades, principalmente se durante o dia precisam subir e descer as escadas com frequência. “Se não for possível a instalação de um elevador, faz-se necessário centralizar tudo o que faz parte de seu cotidiano em apenas um andar, refeições, banheiro e lazer.

Em alguns casos, pode ser feita a transferência do dormitório do idoso para o térreo, de forma que não seja mais preciso utilizar as escadas.

No entanto, o projeto de adaptação da casa deve ser individualizado. “O ideal é avaliar o paciente quanto a sua funcionalidade e risco de queda, com uma avaliação geriátrica ampla”, afirma a geriatra Sonia. Desta forma, serão projetadas as adaptações condizentes com as necessidades específicas daquela pessoa. “Evitar as escadas é sempre bom, mas as grandes mudanças, como trazer o quarto para o andar de baixo, podem deixar o idoso contrariado e incomodado com a situação”, completa. “Antes disso, o ideal é que cada caso seja analisado pelo terapeuta ocupacional ou fisioterapeuta.”

*‘Cada pessoa é um ser
único cada um com suas
qualidades e defeitos
e essas diferenças ajudam
a criar um mundo melhor.’*

Capítulo 2

Cômodos da casa

PEQUENO
Manual
DA CASA
Segura 

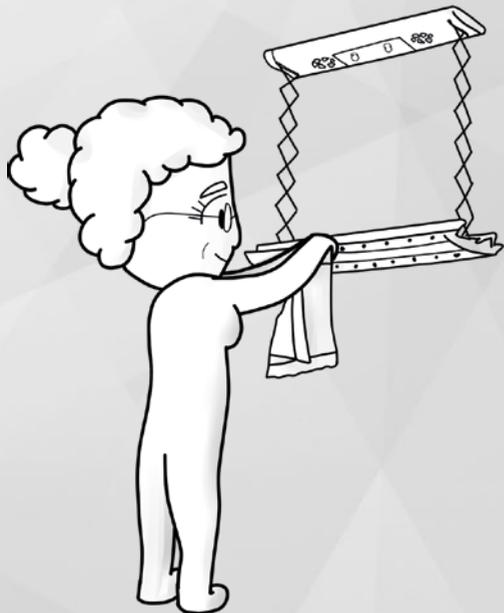
Capítulo 2

• COZINHA

Convém que bancadas e pias tenham altura que possibilite manusear a comida ou lavar a louça sentado (entre 80 e 95 cm, geralmente). Os armários também devem estar ao alcance dos braços - entre 50 cm e 150 cm de altura. Isso evita que a pessoa tenha que se abaixar ou subir em escada para alcançar os objetos.



Na cozinha, um tapete antiderrapante próximo da pia evita que o chão se molhe e que o idoso escorregue. Em vez de fogão convencional, cooktops elétricos são mais seguros. O ambiente é um bom lugar para guardar os remédios, já que todas as manhãs ele vai até ali para tomar o café. É importante que estejam organizados, nomeados e que haja alguma forma de controle, caso esqueça se tomou ou não a medicação.

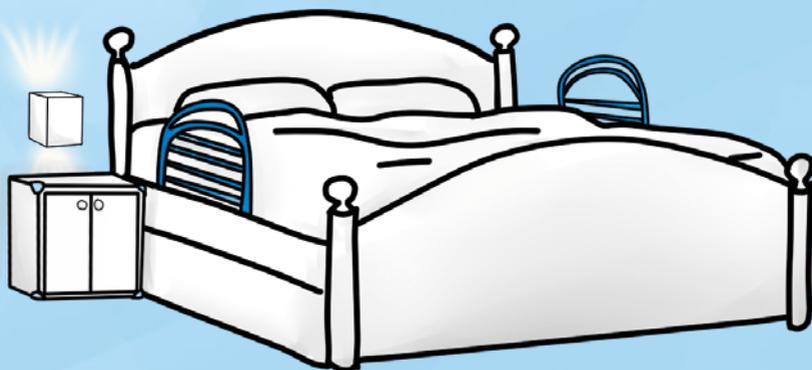


Na área de serviço, varal elétrico facilita a independência.

• DORMITÓRIO

A dica de ficar com os pés no chão quando sentado também vale para a cama. E nada de tapetes, que podem provocar quedas. Se o piso for de madeira ou de outro material que exija polimento, o ideal é usar produto que não o deixe escorregadio. Não é bom mudar os móveis de lugar. Conhecendo o ambiente, o idoso consegue driblar os obstáculos de maneira sensível.

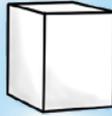
O ideal é deixar o criado-mudo na altura do colchão, evitando assim batidas desnecessárias, pois a pele do idoso é naturalmente mais sensível e uma simples batida pode se tornar uma lesão mais séria. Utilize arandelas ao invés de abajures para deixar a superfície do móvel mais livre e evitar acidentes.



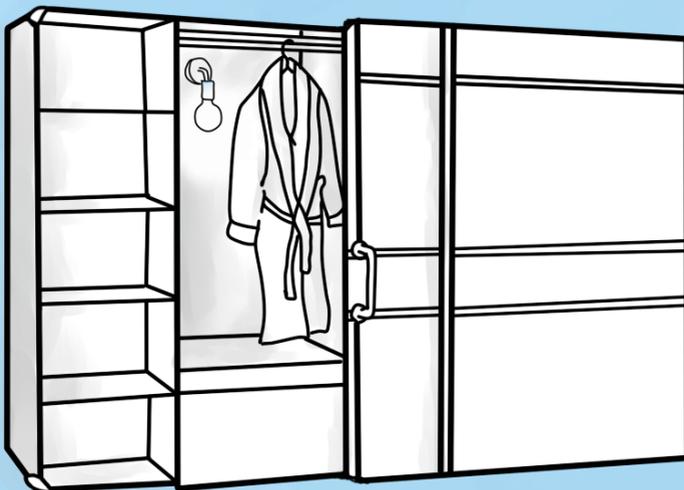
A altura da cama irá variar conforme o idoso. O ideal é que, ao sentar-se na cama, os pés encostem no chão e a perna forme um ângulo de 90° .

O quarto do idoso deve ter cama com colchão firme e, em alguns casos, pode ser necessário escolher uma cama com grades para evitar quedas noturnas. Os objetos mais usados pelo idoso, como óculos, medicamentos ou telefone, também devem estar ao seu alcance, na mesinha de cabeceira, por exemplo.

Além disso, é importante que o quarto seja bem iluminado, devendo ter uma luz de presença acesa durante a noite.



Nos armários, portas de correr são mais confortáveis. Os armários devem ter iluminação interna, de preferência com acendimento automático. Os puxadores devem ser do tipo alça e cantos vivos devem ser evitados. Gavetas e sapateiras devem estar posicionadas acima de 50 cm de altura em relação ao piso.

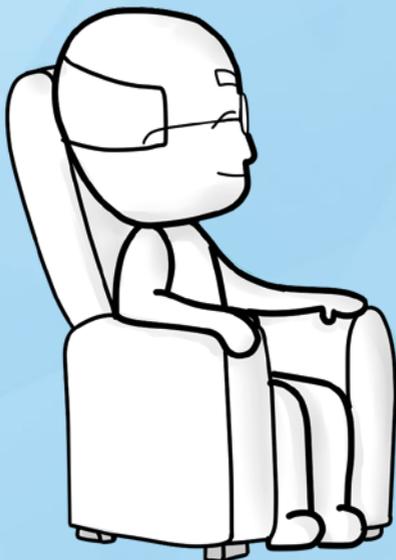


Capítulo 2

• SALA DE ESTAR/JANTAR

Como a pessoa tem dificuldade de locomoção, os móveis precisam ser firmes e robustos o suficiente para servir de apoio. Os assentos de poltronas e sofás devem ser firmes com altura para que os dois pés se mantenham apoiados no chão - isso facilita o processo de sentar e levantar. Prefira cadeiras e poltronas com braços.

Deixe a sala o mais iluminada possível. Com pontos de luz em vários locais.



É recomendado que os móveis e estantes sejam presos ao chão ou à parede e com bordas arredondadas. Os aparelhos de som e TV devem ter controle remoto e fios presos à parede ou ao móvel. Além disso, é primordial posicionar o telefone em um lugar de fácil acesso.

Evitar tampos feitos com vidro ou mármore, pois podem quebrar.

• BANHEIRO

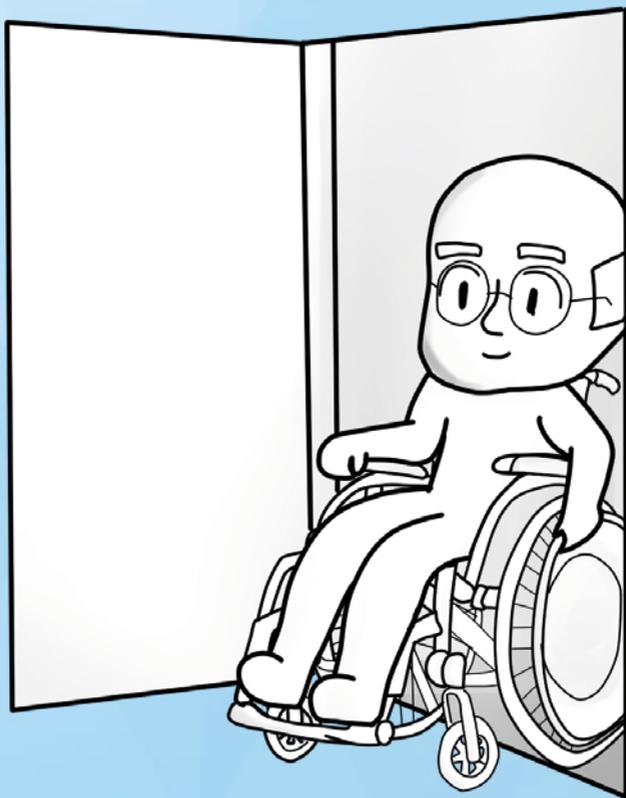
É o cômodo mais perigoso da casa para os idosos. A maioria das quedas acontece no banheiro, o indivíduo vai sozinho e relaxa, porque é um ambiente familiar. O ideal é optar por piso antiderrapante e colocar barras de apoio no boxe e ao lado do vaso sanitário, que pode ser um pouco mais alto que o normal, para facilitar o processo de sentar e levantar.

Tapetinhos não são seguros. Quando terminar o banho, o idoso deve se sentar e secar o pé, em vez de usar o tapetinho.



Se o tamanho do boxe permitir, coloque um banquinho, para que a pessoa possa se apoiar ou se sentar. Não utilize portas de box em vidro, de preferência utilizar cortinas de plástico, são baratas e fáceis de limpar. Prefira torneiras e maçanetas na forma de alavanca são mais fáceis de manusear que as circulares.

As portas devem ter largura mínima de 80 cm a 90 cm, para permitir a passagem de andadores e cadeiras de rodas, e não podem ter trancas (isso facilita o acesso e o socorro).



Disponibilizar um botão de alarme no banheiro também é boa ideia, é recomendado eliminar o degrau que impede a saída da água do boxe e colocar uma grelha no local.

Utilize assentos elevados no vaso sanitário para auxiliar na hora de levantar (por ter a altura mais baixa, muitos idosos sentem tontura na hora que levantam, e o assento elevado irá auxiliar nessa questão). Inclua também barras de apoio e fitas antiderrapantes no banheiro. E que o banheiro tenha uma área livre de 1,5 m, ideal para uma cadeira de rodas passar.



Retire do cômodo os objetos perigosos, como é o caso de itens de vidro. Quando o morador idoso possui Alzheimer, não é recomendado usar muitos espelhos na decoração porque isso pode causar alterações comportamentais. O banheiro deve estar situado no primeiro andar da casa.

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. Deve-se optar por chuveiro em vez da banheira, onde seja possível entrar uma cadeira de rodas.

Contrastar o piso e paredes, facilita a localização e o deslocamento das pessoas com problemas de visão. A iluminação, por arandelas, evita o ofuscamento e facilita a manutenção, numa eventual troca de lâmpadas.

• ITENS ACESSÍVEIS DE UM

banheiro ideal

1. Lavatório suspenso.
2. Misturadores da torneira colocados na bancada, para facilitar o alcance e o manuseio. Comandos tipo alavanca;
3. Sifão flexível, em caso de batidas, evita que a pessoa se machuque;
4. Espelho inclinado para facilitar a visualização pela pessoa em cadeira de rodas;
5. Ralo longitudinal para escoamento da água, evitando desníveis entre os pisos;
6. Cantos inferiores do lavatório arredondados;
7. Barras de apoio e alarme de segurança, caso a pessoa necessite de ajuda em caso de queda;
8. Bacia sanitária com altura adequada $h = 45,5\text{cm}$ sem caixa acoplada;

9. Piso antiderrapante, “granito flameado” (granito com aspecto ondulado), e com diferença de cor, auxiliando o idoso com deficiência visual;
10. Banco para apoio ao banho;
11. Acionamento da ducha tipo monocomando;
12. Iluminação por arandelas, em altura que facilite a manutenção e substituição das lâmpadas;
13. Ducha manual com regulagem de altura.



Capítulo 3

Acessos

PEQUENO
Manual
DA CASA
Segura 

Capítulo 3

• ESCADAS

O ideal é que sejam usadas o menos possível. Corrimãos dos dois lados e sinalização do começo e do fim com luzes ou faixas fluorescentes no chão é o mais apropriado. Os corrimãos podem começar um pouco antes das escadas, para dar um apoio adicional.

Para que a mobilidade do idoso não seja comprometida, os degraus devem ser evitados a todo custo e ser substituídos por rampas sempre que possível. Uma opção mais em conta, rampas móveis de madeira revestida com carpete ou de chapa de alumínio corrugado (antiderrapante) também podem ser feitas.

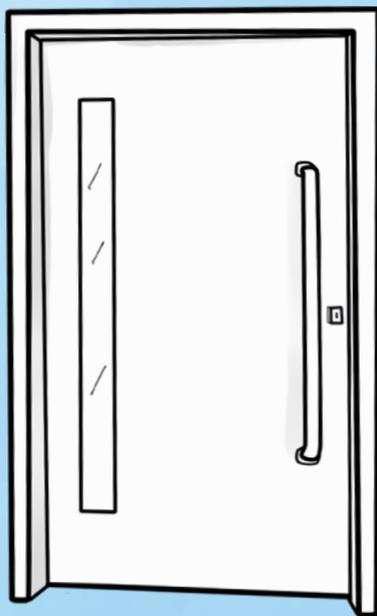


Importante: a inclinação da rampa não deve ultrapassar 10%. Se não tiver jeito, o ideal é que os degraus tenham entre 28 e 30 cm de profundidade, para abrigar o pé inteiro e serem muito bem iluminados.

• CIRCULAÇÕES

Assim como nas escadas, a sinalização dos corredores é importante, especialmente se houver desnível. O corredor deve ser amparado por barras de apoio e iluminação.

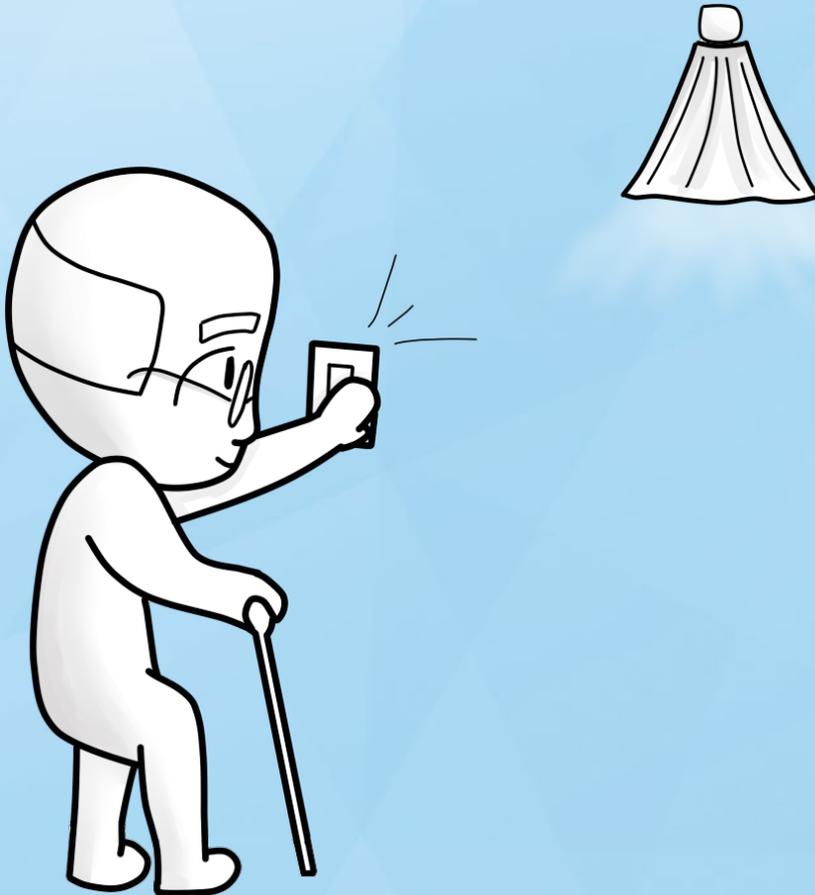
As circulações devem ser mais largas (com 1,20 m no mínimo), pois geralmente os idosos tem cuidadores e passagens generosas ajudam no acompanhamento. Já as portas devem ter entre 0,90 m e 1,00 m, para que seja possível passar uma cadeira de rodas ou maca.



Organize tudo deixando as circulações o mais livres possíveis e tire os tapetes do caminho. Geralmente, com o avanço da idade, a visão periférica tende a se perder, por isso é muito importante tirar qualquer obstáculo que possam ocasionar quedas. Cortinas e roupa de cama muito longas devem ser evitadas, assim como degraus, fios pelo chão e até as camas dos pets. Deixe o chão livre!

Uma ótima dica é utilizar luzes para iluminar o caminho até o banheiro. Isso ajuda bastante às idas noturnas ao ambiente.

Barras de apoio, como corrimões são essenciais em áreas como escadas, degraus, banheiros e corredores, que devem permanecer livres de obstáculos. Luzes de balizamento e revestimentos contrastantes também são indicados nas áreas de passagem.



• ÁREA EXTERNA

Como ficam expostas a chuva, devem contar com piso antiderrapante e sinalização de desnível. Colocar uma faixa de amarelo vivo ajuda muito o idoso. Prefira manter os animais de estimação no quintal ou na varanda, para evitar sustos e tropeços.

O exterior da casa do idoso também pode por em risco a sua segurança e levá-lo à uma queda ou se machucar e, por isso, deve-se:

- Consertar calçadas e degraus quebrados do jardim;
- Limpar caminhos e remover entulhos de folhas, vasos ou lixeira;
- Substituir escadas por rampas com corrimão;
- Retirar fios elétricos em locais de passagem;
- Não lavar o quintal com detergente ou sabão em pó porque torna o chão mais escorregadio.



Capítulo 4

Dicas para facilitar o bem estar

PEQUENO
Manual
DA CASA
Segura 

Capítulo 4

• ILUMINAÇÃO e CORES

A iluminação precisa ser uniforme, sem criar manchas e sombras. É importante reforçar a iluminação nas áreas de trabalho, como cozinha, banheiro, entre outras.

A ventilação e iluminação naturais são fatores importantes para a higiene do ambiente, e devem seguir as diretrizes do código de obras ou do código sanitário da sua cidade. Quanto à iluminação artificial, é importante ter os comandos próximos à cama e à porta de entrada. Deve-se evitar o deslocamento dos idosos no escuro. Ter um sistema de arandelas, balizando o caminho até o sanitário também é um fator que ajuda a reduzir o risco de quedas.

Quanto às cores não há regra. Mas, por conta da perda de noção de profundidade, é importante que as superfícies contrastem entre si, como a parede e o piso. Isso irá ajudar no dia a dia e facilitar na visualização.

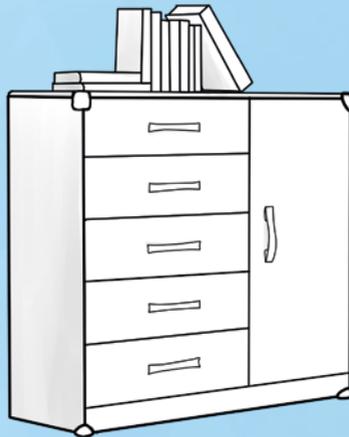
É recomendado a utilização de sensores de presença para ascender as luzes.



• MÓVEIS E OBJETOS

As áreas de trabalho devem ter a superfície mais clara, pois superfícies escuras dificultam achar pequenos objetos. Opte por móveis com bordas arredondadas e abuse de texturas e tecidos que trazem mais aconchego. Por conta da perda de sensibilidade, os idosos costumam se identificar com esse tipo de tecido. Sempre coloque almofadas no sofá para ajudar no ajuste da postura, que auxiliam na hora de levantar.

Se possível, opte por armários abertos ou com portas de vidro para uma fácil e rápida visualização de tudo. Afinal, com a perda de memória, pode ficar difícil achar algumas coisas. Na cozinha, coloque prateleiras mais baixas para facilitar (a 1,40 m de altura mais ou menos) lembrando que essas medidas podem variar conforme a altura da pessoa.



Os móveis têm que ser firmes, preparados para que o idoso possa usá-los como apoio e, de preferência, devem ter os cantos arredondados ou emborrachados. A altura indicada para sofás e poltronas é em torno de 50 cm. E nada de acolchoados moles - são as espumas mais rígidas que favorecem na hora de levantar.

• REVESTIMENTO DE PISO

Os idosos costumam sofrer quedas quando a residência não possui as devidas adaptações. Isso pode agravar um quadro de doença ou até mesmo danificar alguma parte do corpo, já que os ossos se encontram mais frágeis nessa faixa etária. Uma boa forma de prevenir acidentes é instalando pisos antiderrapantes, construindo dessa forma superfícies mais firmes para o deslocamento. Dependendo da forma como são usadas, as peças conseguem aliar beleza e segurança.

Eles devem ser muito bem limpos para evitar o acúmulo de ácaros e pó.



Capítulo 5

Checklist casa segura

PEQUENO
Manual
DA CASA
Segura 

Capítulo 5

• CHECK LIST CASA SEGURA:

 **Instale barras de segurança no banheiro**

 **Retire os tapetes**

 **Evite móveis em locais de passagem**

Mesas de centro, cômodas e estantes são móveis que comumente estão fora do campo visual – e por isso uma pessoa pode facilmente esbarrar ou tropeçar nelas. Esse fator é mais acentuado em pessoas com idade avançada. Quanto mais desimpedido estiver o caminho, menores são as chances de quedas.

 **Cuidado com animais**

Os animais trazem benefícios à vida do idoso, porém podem ser um risco à segurança. Ao tê-los, faz-se necessário redobrar os cuidados.

 **Interruptores de fácil acesso**

Andar no escuro até encontrar o interruptor pode ser o suficiente para causar uma queda, principalmente na terceira-idade. “O comprometimento da visão se intensifica durante a noite, e qualquer descuido pode resultar em acidentes”.

 **Mudanças no banheiro**

O banheiro é conhecido como palco de acidentes e quedas, principalmente envolvendo idosos. A espuma e o

vapor do banho, bem como o trilho do box e o tapete de banheiro se transformam em verdadeiros vilões quando o assunto é segurança na terceira-idade, levando em conta as dificuldades de equilíbrio e locomoção. Os especialistas elencam uma série de mudanças que podem ser adotadas para tornar o banheiro mais seguro. “Substituir a porta do box por uma cortina ou mesmo deixar sem nada é uma solução para eliminar o degrau do trilho”. A medida pode ser adotada para idosos que necessitam da ajuda de cuidadores, de forma a ampliar o espaço do banheiro. “Barras no chuveiro e vaso sanitário também são indicadas, assim como a instalação de antiderrapantes”, completa Sonia.

A cadeira de banho pode ser adotada para alguns grupos, principalmente quando o equilíbrio está muito comprometido. Móveis e louças devem ter cores que contrastam com o azulejo e piso, para que o idoso consiga visualizar o espaço claramente. Portanto, banheiros com paredes e chão brancos devem ter o vaso sanitário e a pia de outra cor, como verde ou azul.



Colchão e cama na altura certa

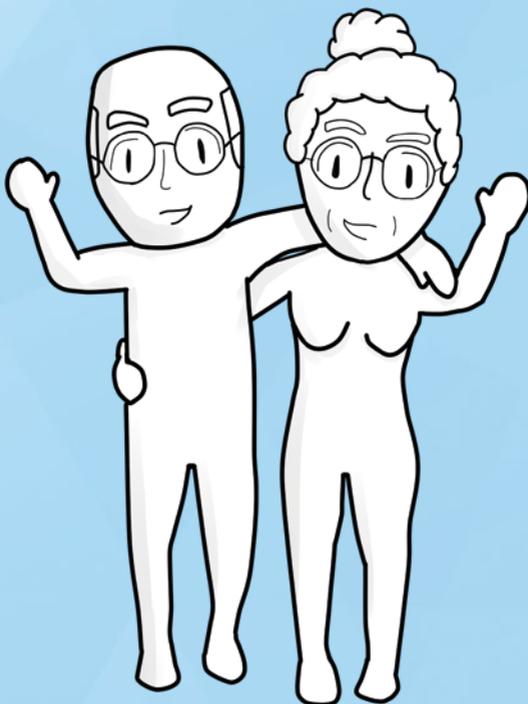
“É de extrema importância que a altura da cama esteja de acordo com a altura do idoso”, diz Sonia. Se não for acessível para a família comprar, faz-se necessário realizar adaptações, como diminuir ou aumentar os pés da cama. Caso o móvel esteja muito alta ou baixo demais, haverá dificuldade para o idoso se deitar e levantar, facilitando quedas.

“Densidades muito baixas de colchões, além de não ajudarem na postura, dificultam a mobilidade tanto no momento em que idoso estiver dormindo, ao se virar na cama, quanto ao levantar-se”, completa a geriatra. Dessa forma, tão importante quanto a altura apropriada da cama é um colchão de densidade adequada ao peso e tamanho do idoso.

Poltronas e cadeiras

Da mesma maneira que a cama deve estar na altura certa, as poltronas e cadeiras devem seguir um padrão para prevenir a queda do idoso. “É interessante que as poltronas e cadeiras tenham braços, principalmente se utilizadas com frequência, aumentando o conforto e facilitando sua utilização”, afirma a terapeuta ocupacional Rafaele. Ter um apoio para se levantar ou sentar evita o desequilíbrio, e o idoso se locomove com mais segurança. É importante optar por cadeiras que tenham boa fixação no chão. Móveis muito leves que tem pernas de plástico ou rodinhas na base, por exemplo, podem favorecer acidentes.

Ao completar todos os itens dessa lista, você terá a garantia de uma casa com a segurança necessária para a vivência de um idoso. Pois a prevenção é o melhor remédio.



• REFERÊNCIAS

Saiba, cômodo a cômodo, como adaptar a casa para o idoso - <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/casa-e-decoracao/protecao-da-casa/saiba-comodo-a-comodo-como-adaptar-a-casa-para-o-idoso,e84385f32ec73410Vg-nVCM1000098cceb0aRCRD.html> - acesso em: 02/07/19

Como adaptar e deixar a casa perfeita para os idosos - <https://casavogue.globo.com/Interiores/Ambientes/noticia/2018/07/como-adaptar-e-deixar-casa-perfeita-para-os-idosos.html> - acesso em: 02/07/19

Nove dicas garantem uma casa segura para idosos - <https://www.minhavidade.com.br/saude/galerias/18511-nove-dicas-garantem-uma-casa-segura-para-idosos> - acesso em: 02/07/19

Como Adaptar a Casa Para Idosos? - <http://forumda-construcao.com.br/conteudo.php?a=32&Cod=964> - acesso em: 02/07/19

Adaptação da casa para o idoso - <https://www.tuasaude.com/adaptacao-da-casa-para-o-idoso/> - acesso em: 02/07/19

6 passos para a prevenção de quedas em idosos - <https://www.tuasaude.com/como-prevenir-quedas-em-idosos/> - acesso em: 02/07/19

13 dicas ter uma casa acessível na terceira idade - <https://casa.abril.com.br/ambientes/13-dicas-ter-uma-casa-acessivel-na-terceira-idade/> - acesso em: 02/07/19

OMS divulga metas para 2019 - <https://sbgg.org.br/oms-divulga-metas-para-2019-desafios-impactam-a-vida-de-idosos/> - acesso em: 25/09/2019

SBOT Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia - <https://sbot.org.br> - acesso em 25/09/2019

