

Terceira Idade

Casa Segura

Sugestões práticas para manter sua Casa Segura

1º Fórum do Idoso 2018 - Cuiabá MT

REALIZADOR



APOIADORES



O espaço físico pode incentivar, deprimir, cuidar ou colocar em risco o ser humano que o utiliza.

No meio médico é grande a preocupação com os problemas de saúde decorrentes da idade e entre eles os causados por quedas dentro de casa, pois estes apresentam grande repercussão social e econômica. A recuperação física nesta etapa da vida é mais difícil, e durante a convalescença o idoso fica sujeito a desenvolver outras doenças.

O Brasil estará atravessando o século XXI com uma das maiores populações idosas do mundo. O último censo mostrou que 65% dos homens e 78% das mulheres brasileiras ultrapassam o patamar dos 60 anos, mudando o conceito do que se entendia por velhice.

Estas pessoas já são responsáveis por um terço dos atendimentos de lesões traumáticas nos hospitais do SUS – Sistema Único de Saúde, sendo que 75% destes atendimentos se referem a acidentes ocorridos nas próprias casas dos pacientes, em tombos que poderiam ser evitados se pequenos cuidados com o ambiente fossem tomados.

O conceito de Casa Segura, interessa diretamente a esses brasileiros, com idade superior a 65 anos, indiretamente a todos que de alguma forma estão envolvidos com esta parcela da população, mas é indicado para qualquer faixa etária.

RISCOS DE QUEDA

- ✓ Tonteira ao se levantar
- ✓ Visão alterada pela idade
- ✓ Enfraquecimento natural de ossos e músculos
- ✓ Calçados inadequados
- ✓ Obstáculos com mobiliário e tapetes
- ✓ Perda de equilíbrio por efeito de remédios
- ✓ Desatenção



Conforto: um direito do idoso

Sugestões práticas para manter sua Casa Segura

Arquitetos, engenheiros e decoradores tem demonstrado cada vez mais preocupação com imóveis funcionais para idosos considerando as cinco atividades básicas da vida diária: Alimentação, Transporte, Higiene pessoal, Descanso e Lazer.

EXTERIOR

- ✓ Acesso fácil sem barreiras
- ✓ Exterior bem iluminado, facilitando a visão do interior para fora
- ✓ Piso externo áspero com marcações claras dos caminhos
- ✓ Porta da frente – maior que 80 cm de vão livre
- ✓ Maçaneta tipo alavanca
- ✓ Fechadura sobre a maçaneta



QUARTO DE DORMIR E VESTIR

Cama – larga, com 1 só travesseiro: altura de 0,45 a 0,50 m incluindo o colchão que deve ter intensidade adequada ao peso do usuário. É importante que a pessoa sentada na beirada da cama, apoie os pés no chão evitando assim a hipotensão postural (tonteira). A cama deverá ter cabeceira que permita à pessoa recostar-se. Evitar a sensação de frio, usando sempre uma colcha ou cobertor preso ao pé da cama.

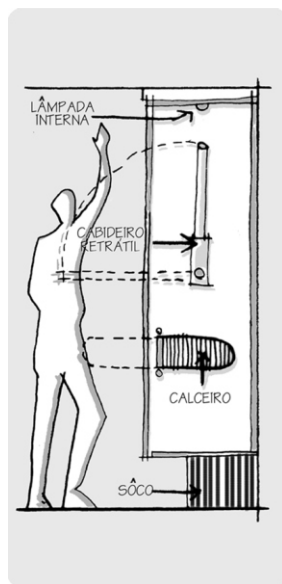
Mesa de cabeceira – Altura cerca de 0,10 m acima da cama. Arredondadas. Sempre que possível fixada no chão ou parede, evitando assim que se desloque caso a pessoa precise apoiar-se nela ao levantar. Acessórios – Relógio digital com números grandes; suporte para copos e copos de plástico ou metal; telefone e número de auxílio; lanterna na gaveta; controle remoto para TV e sistema de ar condicionado ou de aquecimento elétrico; abajur fixo na mesa ou na parede.

Acessórios – Relógio digital com números grandes; suporte para copos e copos de plástico ou metal; telefone e número de auxílio; lanterna na gaveta; controle remoto para TV e sistema de ar condicionado ou de aquecimento elétrico; abajur fixo na mesa ou na parede.

Armário – Portas leves, de fácil acesso, arejadas, cabideiro baixo, gavetas com trava de segurança nos deslizantes, prateleiras com alturas variáveis, luz interna ao abrir a porta, puxadores do tipo alça.

Janelas – Sistema de abertura sempre para dentro ou de correr, persianas.

Cadeira ou poltrona – ajuda para calçar meias e sapatos.



COMO NORMA GERAL

EVITAR

Tapetes soltos
Cortinas pesadas
Alimentação na cama
Fumantes no quarto
Andar de meias
Fios elétricos e de telefones soltos

MANTER

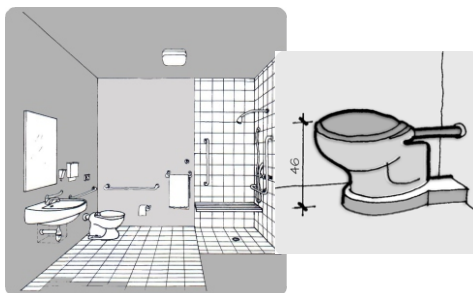
Chinelos antiderrapantes
Luz noturna
Interruptores de luz próximos à cama

OPCIONAIS

Sistema de controle eletrônico – Viva voz

BANHEIROS

Paredes em alvenaria com resistência suficiente para a instalação de barras de segurança fixadas com buchas. Banheira só se houver espaço para banheiro e box. Espaço interno para circulação de duas pessoas: facilita a ajuda de terceiros. Porta de acesso com 0,80 m e abertura para fora.



BOX

Piso e proteção antiderrapante

Largura mínima do box: 0,80 m

Desnível máximo de 1,5 cm em relação ao piso do banheiro

Assento para banho fixo, largura 0,45 m de altura e 0,46 m do piso

Suporte / corrimão lateral / barras de apoio com alturas variáveis

Chuveiro portátil – porta objetos fixo

Saboneteira para sabão líquido com altura média de 1,20 m

Fechamento do box com material inquebrável e firme, sistema de porta

de correr ou utilizar apenas cortina plástica

Torneira de fácil manuseio – monocomando

Tapete externo de borracha com ventosas

Porta toalha bem próximo ao box – altura média de 1,30 m

VASO SANITÁRIO

Altura média: 0,48 a 0,50 m – usar base para elevar o vaso

Descarga simples – 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 da tampa do vaso

BANCADA

Altura entre 0,80 e 0,85 m

Torneiras de fácil manuseio: ½ volta ou monocomando

Distância das torneiras da face externa frontal máxima de 0,50 m

Barras de apoio junto ao lavatório

Tomada e interruptores altos em áreas seca – 1,10 m a 1,30 m

Sabonete líquido

Porta toalhas – 1,10 a 1,30 m

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

SALA DE ESTAR E JANTAR

Paredes de cores claras; usar cores diferentes de texturas para estimular. Iluminação uniforme; contínua (vários pontos) e anti-ofuscantes (iluminação indireta) e três vezes mais forte que o normal, para compensar a dificuldades visuais.

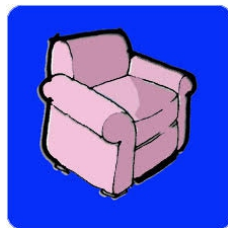
Poltronas e sofás – confortáveis, de boa altura (média 0,50 m) fácies de sentar e levantar (profundidade média 0,70 a 0,80 m), com braços. Os assentos não devem ser muito macios, densidade moderada.

Cadeiras – 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 0,60 m)

Estante – com prateleiras, bem fixada ao piso ou à parede. Aparelhos de som e TV com controle remoto. Evitar objetos pesados e de vidro.

Mesa de jantar – altura média de 0,75 m. bordas arredondadas. Não usar tapetes embaixo. Cadeiras sem braço, espaço livre no entorno.



COMO NORMA GERAL

EVITAR

Tapetes soltos
Cortinas pesadas
Fios elétricos e telefone soltos

OPCIONAIS

Campainha

MANTER

Piso antiderrapante;
Luzes noturna nas articulações
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

ESCADAS E ÁREAS DE CIRCULAÇÃO

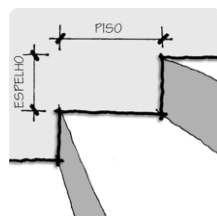
Corrimão ao longo dos degraus com altura média de 0,80 m.

Proporção entre a largura e a altura dos degraus (fórmula $63 < 2e + p < 64$).

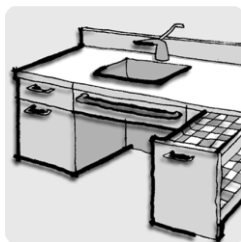
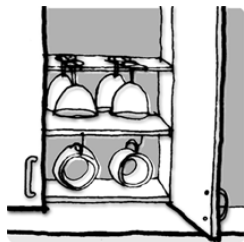
Início e final da escada demarcados.

Sempre que possível usar rampas ao invés de escadas.

As rampas devem ter uma declividade máxima de 10%.



COZINHA E ÁREA DE SERVIÇO



Manter o fluxo preparo / processamento / cocção

PIA E BANCADA

Altura média 0,85 a 0,90 m

Torneiras de fácil manuseio – ½ volta, alavanca, monocomando

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 de uso de cadeiras, banquetas 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 instalados em locais firmes

FOGÃO

Botões de controle na parte da frente

Controles que fecham automaticamente quando a chama do gás se apaga, tanto nos queimadores quanto no forno.

Botões e controles contrastante com o fundo facilitando a visualização de temperaturas e ajustes

Controle digitais com números grandes, e sinais auditivos também devem ser usados

Controle de equipamento embutidos devem ficar em local de fácil acesso

Luvas térmicas e suporte fortes para pegar utensílios quentes

Acendedor fora da cozinha e botijão de gás fora da casa.

acesso e permanecer desligados após o uso.

GELADEIRA COM CONGELADOR

Observar umidade

Evitar colocar peso nas portas

Preferir altura de prateleiras que permitam o acesso sem precisar abaixar muito nem levantar os braços

Elevar a 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

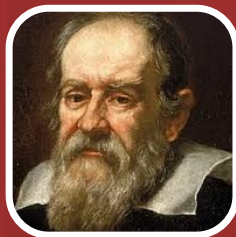
Forno elétrico ou micro-ondas deverão ser instalados em local de fácil acesso e permanecer desligados após o uso.

Na Terceira Idade temos mais tempo para as pequenas e grandes realizações:



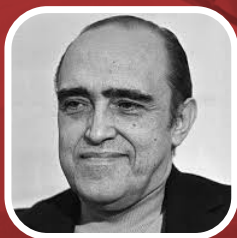
Cervantes tinha 68 anos quando terminou de escrever "Dom Quixote".

Galileu publicou "Discursos e Demonstrações Matemáticas" aos 74 anos.



Rembrandt passava dos 60 anos quando pintou seus quadros mais importantes.

Bach escreveu suas melhores composições na Terceira Idade.



Frank Lloyd Wright, que viveu até os 95 anos, autor do projeto do Museu Guggenheim de New York (USA) e Oscar Niemeyer (maior arquiteto brasileiro) projetaram obras primas da Arquitetura após os 70 anos.

Fontes:

SBOT – Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia
Barros, Cybele F. Monteiro de; Casa Segura. Rio de Janeiro/RJ: Editora Papel
Virtual, 2000. (www.casasegura.arq.br)