

# A IMPORTANCIA DAS ADAPTAÇÕES NA MORADIA DO IDOSO

## THE IMPORTANCE OF ADAPTATIONS IN THE OLD HOUSE

<sup>1</sup>MARQUES, A.L.; <sup>2</sup>GIELFE, S.

<sup>1,2 e 3</sup> Departamento de Arquitetura e Urbanismo – Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos - FIO/FEMM.

### RESUMO

Com o passar dos anos os cuidados e as necessidades dos seres humanos aumentam, em todos os aspectos desde a saúde até mesmo na locomoção, por este motivo, se faz necessário algumas adaptações para melhorar a qualidade de vida das pessoas. E como a residência é o local onde a maioria das pessoas passam a maior parte do seu tempo, quando a velhice chega, devem ser feitas mudanças na estrutura e no funcionamento da mesma. Por esse motivo esse artigo tem como objetivo apresentar algumas adaptações que podem ajudar na qualidade de vida dos idosos e também evitar alguns acidentes domésticos. Essas adaptações se fazem necessárias pois quando a pessoa se torna idosa seus movimentos, sua visão, são prejudicados e com isso podem ocasionar vários acidentes.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Acidentes. Domiciliares.

### ABSTRACT

Over the years the care and needs of human beings increase in all aspects from health to mobility, so some adaptations are needed to improve people's quality of life. And since residence is where most people spend most of their time, when old age arrives, changes must be made to its structure and functioning. For this reason this article aims to present some adaptations that can help in the quality of life of the elderly and also prevent some home accidents. These adaptations are necessary because when the person becomes elderly their movements, their vision, are impaired and with this can cause various accidents.

**Keywords:** Aging. Accidents. Household.

### INTRODUÇÃO.

O envelhecer se tratando de um processo natural da vida e com o passar do tempo os idosos vem ganhando seu merecido reconhecimento na sociedade. (QUE CONCEITO, 2005).

De acordo com STEVAUX, D. através do portal de pesquisa do IBGE pode-se dizer que entre os anos de 2005 a 2015 a porcentagem dos indivíduos acima de 60 anos, passa à ser de 9,8% para 14,3%.

Logo quando se atinge a faixa etária da terceira idade, o idoso adquire algumas imobilidades, que dificulta as suas atividades do seu dia a dia. (Audiologia, A&R, Blog, 2016).

Quando se torna necessária as adaptações da moradia do idoso, muito deles se sentem envergonhados com a situação, porém, é indispensável que elas aconteçam. (SBA, 2018).

Sendo assim, CHIOSSI, D. N. e SANTOS, M. M., escreveram o livro digital Casa Segura Para o Idoso, que descreve cada ponto importante na hora de se fazer as adaptações na moradia do idoso.

### **METODOLOGIA.**

Para a realização deste estudo e elaboração do presente artigo, foram coletadas e estudadas informações em sites específicos e livro digital que abordam o tema de adaptações na moradia do idoso.

### **DESENVOLVIMENTO.**

O envelhecer se trata de um processo natural da vida, e todos nós iremos passar por isso, portanto devemos dar maior importância a esta fase já que o envelhecimento da população é inevitável. Sendo assim, não é possível considerar os jovens mais importantes para a sociedade, e desvalorizar os idosos.

A população brasileira envelheceu. De acordo com dados levantados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), entre 2005 a 2015, o número de indivíduos com idade superior a 60 anos passou de 9,8% para 14,3% — uma média superior à mundial e muito semelhante à de países desenvolvidos. Nós também estamos vivendo mais: ainda de acordo com o mesmo levantamento, a expectativa de vida de um brasileiro que nasceu no ano de 2015 é de 75,5 anos — exatamente 30 anos a mais do que em 1940<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Informação disponível em: <https://www.ovalordofeminino.com.br/artigo/sem-medo-da-terceira-idade>. Acesso em 24 de fevereiro de 2019.

**Figura 1** - Encontro de idosos em lazer



Fonte: <http://www.mundoreal.xyz/saiba-avaliar-se-voce-tem-habitos-que-farao-de-sua-velhice-mais-saudavel/idosos-felizes-e-saudaveis/> . Acesso em 11 de março de 2019.

Com o somar da idade o envelhecer vai ser presente na vida de cada um, os problemas vão ser inevitáveis, faz parte do processo natural do ser humano ter algumas fragilidades. Passaremos ter uma saúde mais delicada, a visão ficará embaçada, a audição cada vez mais amena, a flexibilidade e a agilidade se torna mais lenta.

Sendo assim, 75% dos acidentes com os idosos acabam sendo em seus próprios domicílios, por este motivo os idosos precisam se readaptar em determinadas adaptações em seu modo de se viver. Quando as mesmas se tornam necessárias no início choca o idoso, deixando constrangido e muitas vezes não aceitam as mudanças, mas elas são indispensáveis para que não ocorra o pior que em alguns casos os deixam acamados.

A visão de incapacidade para o idoso é inevitável, passando a ideia de que ele não pode mais ter a sua vida independente e que precisa de uma companhia para o dia a dia. A adaptação domiciliar vem para contribuir e ajuda na mobilidade e na segurança daqueles ambientes que acabam sendo de risco.

**Figura 2:** Livro Casa Segura Para o Idoso

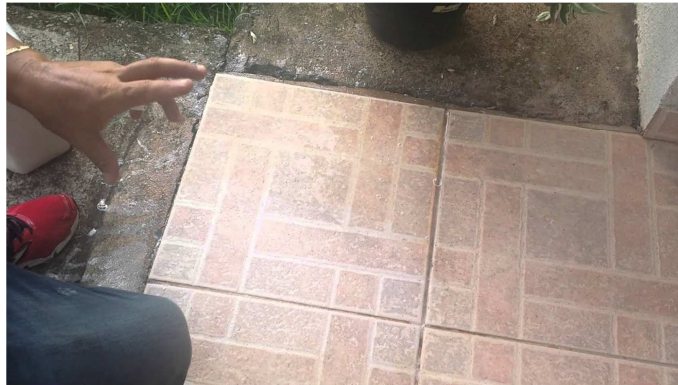


Fonte: Livro Casa Segura Para o Idoso, Lastris Studio.

No livro Casa Segura Para Idosos, foram descritas algumas dicas que ajudam nas adaptações da residência, veja algumas delas a seguir.

1. Piso antiderrapante, pois os lisos sem nenhuma aderência quando molhado aumenta o risco de acidentes.

**Figura 3:** Piso Antiderrapante.



Fonte: <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fi.ytimg.com%2Fvi%2Fx4ioJmj6efY%2Fmaxresdefault.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Dx4ioJmj6efY&docid=J617roMdCwnVFM&tbid=8xoHF-YcDf4e7M%3A&vet=10ahUKEwiYtrag8rfkAhV-JLkGHfhgApUQMwh5KDYwNg..i&w=1280&h=720&bih=657&biw=1366&q=piso%20ceramico%20antiderrapante%20interno&ved=0ahUKEwiYtrag8rfkAhV-JLkGHfhgApUQMwh5KDYwNg&iact=mrc&uact=8>. Acesso em 31 de agosto de 2019.

2. Iluminação, deve ser pensada tanto para o dia, quanto para a noite. Durante o dia podemos explorar a iluminação natural para um conforto visual e a percepção do ambiente, tendo também a necessidade de interruptores próximo à cama e portas para que se evite ao máximo a circulação nos ambientes escuros durante a noite.

**Figura 4:** Iluminação Noturna.



Fonte: Livro Casa Segura Para o Idoso, Lastrí Studio.

3. Aberturas, devem ser amplas para uma melhor locomoção, pois caso haja necessidade do uso de bengalas, andadores e cadeiras de rodas não existam dificuldades de circulação entre os ambientes na residência.
4. Circulação, em todos os ambientes da residência evitar o uso de objetos de quina e tapetes, que são os maiores vilões e motivos para os tropeções.

**Figura 3:** Circulação e Abertura Livres.



Fonte: Livro Casa Segura Para o Idoso, Lastri Studio.

5. Nos ambientes com mais riscos de acidentes deve ter cuidados como: na cozinha, os utensílios com mais frequência de uso devem estar sempre na altura da mão; no banheiro a bacia sanitária mais alta, para um conforto e facilidade para o idoso, piso com fita antiderrapante, o boxe com um tamanho suficiente para uma boa circulação interna dele, todos acompanhados com barras de apoio.

**Figura 4:** Cozinha.



Fonte: Livro Casa Segura Para o Idoso, Lastrí Studio.

**Figura 6 –** Banheiro.



Fonte: <https://tekhton.com.br/moradias-para-a-terceira-idade/>. Acesso em 31 de agosto de 2019.

6. Escadas e rampas, devem ser sempre acompanhadas de corrimões e uma boa iluminação deixando sempre bem sinalizadas.

**Figura 6:** Escada Iluminada.



Fonte: Livro Casa Segura Para o Idoso, Lastrí Studio.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS.**

Após as informações e pesquisas em relação a porcentagem de acidentes domiciliares com idosos, pode-se concluir a importância das adaptações e acessibilidade nas moradias. Sendo assim é notável os cuidados para que haja uma melhor qualidade de vida.

### **REFERÊNCIAS**

QUE CONCEITO, Portal. **O conceito da terceira idade.** 2005, disponível em < <https://queconceito.com.br/terceira-idade> > acesso em 24 de fevereiro de 2019.

A&R. **Quais são os desafios enfrentados pelos idosos na sociedade?** 2016, disponível em < <https://www.aeraparelhosauditivos.com.br/quais-sao-os-desafios-enfrentados-pelos-idosos-na-sociedade/> > acesso em 24 de fevereiro de 2019.

STEVAVUX, Debora. **Sem medo da terceira idade.** 2018, disponível em < <https://www.ovalordofeminino.com.br/artigo/sem-medo-da-terceira-idade>>. Acesso em 24 de fevereiro de 2019.

SBA. **Dificuldades enfrentadas pela terceira idade para encontrar uma moradia ideal.** 2018, disponível em < <http://blog.sba-br.org.br/dificuldades-terceira-idade-encontrar-uma-moradia/> > acesso em 24 de fevereiro de 2019.

STUDIO, Lastrí. **Casa Segura Para o Idoso.** Editora eletrônica Lastrí Studio.