

Como deixar a casa mais segura e confortável para idosos

Veja as recomendações de especialistas para cada cômodo

A maior parte dos [acidentes com idosos](#) acontece em casa. Por isso, é importante fazer ajustes para deixá-la o mais segura possível.

"Uma casa pensada para a [velhice](#) é uma casa pensada para todas as idades. Ela possibilita um trânsito melhor para qualquer pessoa", afirma Felipe Borges, professor do curso de cuidador de idoso do Senac São Paulo.

É possível pensar em orientações gerais na hora de adaptar a casa, mas é fundamental ter atenção às necessidades específicas de cada pessoa, reforça a arquiteta Isabella Nalon.



Nesta sala, o sofá é mais alto e firme, a mesa central tem formato arredondado e o tapete está fixado por fitas adesivas; o projeto é da arquiteta Isabella Nalon.

Nem sempre será possível fazer uma reforma. Mas há ações simples que já ajudam, como remover fios, móveis e [tapetes](#) que ficam em áreas de passagem e podem provocar quedas.

Se não der para retirar os tapetes, é importante ao menos colocar fitas dupla face nas bordas, para que elas não levantem. Outra possibilidade é instalar carpete nos ambientes com uma manta por baixo, o que pode ajudar a amortecer uma queda, afirma a arquiteta.

Ela também reforça que todos os ambientes devem ser muito [bem iluminados](#), para facilitar a visão no dia a dia, mas também contar com luzes indiretas, como luminárias e abajures, para momentos de relaxamento.

Veja, a seguir, as dicas dos especialistas para deixar a casa mais segura e confortável para [os idosos](#).

Banheiro

- Porta com ao menos 80 cm de largura, para permitir a passagem de cadeira de roda ou andador;
- Piso com revestimento antiderrapante e sem desníveis, tapetes ou toalhinhas;

- Torneiras e maçanetas que facilitem a pegada, com formato de X ou, de preferência, de alavanca;
- Barras de apoio no box e ao redor do vaso sanitário;
- Assento da privada mais alto, exigindo menos esforço ao se levantar;
- Luz noturna —há versões de tomada que contam com sensor de presença—, para que o [banheiro](#) esteja iluminado à noite, sem ofuscar a visão;
- [Porta do box](#) sem abertura para dentro. Se a pessoa cair, vai dificultar o socorro;
- Se o idoso toma banho sentado vale ter uma ducha, além do chuveiro;
- Banco firme e com encosto, de preferência preso à parede. Caso não seja possível, uma opção é a cadeira de banho, com braços e encosto de metal e assento de plástico;
- Botão de emergência ou interfone, se necessário;
- Para evitar que o sabonete caia no chão, Borges indica colocá-lo dentro de uma meia-calça e amarrá-lo no registro do chuveiro.
-



Neste banheiro, a torneira é de alavanca, o piso é antiderrapante e não tem tapetes; o projeto é da arquiteta Isabella Nalon.

Cozinha

- Piso antiderrapante, sem tapete ou passadeira;
- Prateleiras nem altas, nem baixas demais. Tudo deve estar acessível sem que a pessoa precise erguer muito os braços ou se agachar;

- Gavetas com puxadores fáceis de pegar, com formato de alça, por exemplo;
- Fogão de indução pode ser uma boa opção, porque elimina o risco de vazamento de gás e reduz o de queimaduras;
- Se a pessoa usa muito o forno, uma ideia é instalá-lo em uma mais altura acessível, separado do fogão (que pode ser substituído por um cooktop), sugere Isabella Nalon.

Sala

- Circulação sem obstáculos. O ideal é remover mesas de centro e poltronas do meio do caminho, além de organizar os fios elétricos para que não fiquem na passagem;
- Piso não escorregadio. São boas opções o [vinílico](#) ou de madeira (que não deve ser encerado). Se optar por porcelanato, deve ser antiderrapante;
- [Sofá](#) mais alto (com ao menos 45 cm de altura) e pouco profundo, permitindo o apoio das costas. Também deve ter braços e estofado firme;
- Móveis robustos e estáveis, que não corram o risco de se movimentar se a pessoa buscar apoio;
- Estantes presas à parede;
- Mesas e outros móveis com quinas arredondadas ou com protetores;
- Cadeiras que não sejam tão leves que possam tombar nem tão pesadas que seja difícil movimentá-las;
- Local próximo à entrada onde a pessoa pode deixar chaves, bolsas e sapatos, para que os itens não fiquem espalhados pela casa.



Nesta sala de jantar, a arquiteta Isabella Nalon optou por uma mesa com as quinas

Quarto

- Cama que não seja muito alta, permitindo apoiar bem os pés no chão ao se sentar;
- Colchão mais firme, que não afunde;
- Cabeceira acolchoada;

- Interruptores de luz perto da porta e da cama, para que a pessoa não caminhe no escuro. Uma alternativa é ter um abajur na mesa de cabeceira;
- Poltrona para facilitar na hora de se vestir;
- No armário, cabideiro com cerca de 1,80 m de altura, para que não seja preciso erguer muito o braço para pegar as roupas.

Corredor

- Barras de apoio;
- Luzes com sensor de presença.

Escadas

Devem ser evitadas. Caso isso não seja possível, é importante que tenham:

- Fitas antiderrapantes coloridas em cada degrau;
- Corrimão firme, posicionado dos dois lados, e que não seja muito grosso, para que a pessoa consiga agarrá-lo;
- Guarda-corpo, quando necessário.

Lavanderia

- Varal com acionamento automático ou manivela;
- Mesa para passar roupa ou tábua embutida na marcenaria, que só exija abrir a porta do armário e puxá-la.

FONTE: FOLHA DE SÃO PAULO 7/12/2024