

PROMOÇÃO DA SEGURANÇA E CONFORTO NA HABITAÇÃO DE PESSOAS IDOSAS

MANUAL TÉCNICO e CHECKLIST

Versão 1.3 para aplicação no programa Lx Amigo



Promoção da Segurança e Conforto na Habitação de Pessoas Idosas

MANUAL TÉCNICO e CHECKLIST

Versão 1.3 para aplicação no programa Lx Amigo

Para obter cópias adicionais do Manual Técnico ou da Checklist contacte a Comissão de Acompanhamento do programa Lx Amigo do Departamento da Acção Social da Câmara Municipal de Lisboa.

Este Manual poderá ser copiado as vezes consideradas necessárias à prossecução do programa Lx Amigo, mas não pode ser reproduzido no seu todo ou em parte e/ou vendido para outros fins sem a permissão escrita dos autores.

O Departamento de Acção Social da Câmara Municipal de Lisboa pode, no quadro das suas competências, desenvolver informação e pesquisa sobre as condições de habitação das pessoas idosas. Contudo, deve ser tido em conta que o seu campo de acção é restrito. Este Manual Técnico deve ser entendido como um guia informal, não correspondendo a uma definição das responsabilidades jurídicas da Câmara Municipal de Lisboa, nem constituindo uma determinação das obrigações desta ou de outras entidades públicas que sejam referidas.

Versão 1.3 produzida, em Julho de 2005 para o Departamento de Acção Social da Câmara Municipal de Lisboa para aplicação no programa Lx Amigo, com base na versão original de Renato Bispo e Pedro Homem de Gouveia.

© Associação Projectar para Todos, 2005
Coordenação: Renato Bispo
Design Gráfico: Ana Pinto Cardoso e Marta Pereira

Introdução

1. Envelhecimento e o indivíduo

- 1.1. O envelhecimento e a velhice
- 1.2. A velhice física
- 1.3. A velhice sensorial
- 1.4. A velhice cognitiva e psicológica
- 1.5. Impacto social do envelhecimento no indivíduo

2. Envelhecimento demográfico e tendências das respostas sociais

- 2.1. Dimensão demográfica: Caracterização de Portugal e Lisboa
- 2.2. Perspectivas de evolução e projecções demográficas
- 2.3. Programas de apoio domiciliário

3. Relacionamento dos idosos com a habitação

- 3.1. Acidentes domésticos (ELASS)
- 3.2. Design universal Projectar casas para toda a vida

4. Como abordar a intervenção

Fichas

Checklist

A - Considerações gerais

A1 Organização do espaço

A2 Iluminação

A3 Acústica

B - Circulações

B1 Pequenos desníveis de pavimento

B2 Pavimentos antiderrapantes

B3 Tapetes

B4 Rampas

B5 Escadas

B6 Guardas e Corrimões

B7 Portas

B8 Percursos acessíveis

C - Configurações espaciais

C1 Entrada da habitação (intercomunicador, campainha da porta)

C1 Cozinha (fogão, esquentador e lava louças)

C2 Casa de banho (sanita, banheira, prato de duche e barras de apoio)

C3 Quarto de dormir

C4 Arrumos, dispensas e armários

D - Equipamentos

D1 Torneiras

D2 Interruptores

D3 Tomadas eléctricas

D4 Alarmes de emergência

D5 Telefone

D6 Janelas, estores e portadas

D7 Puxadores de portas e janelas

Envelhecer é natural e deve ser desejável.

O processo de envelhecimento relaciona-se com a herança genética de cada um, com as suas experiências, hábitos e estilos de vida, pelo que não há duas pessoas que envelheçam da mesma forma.

Durante toda a vida, especialmente durante a idade adulta, a pessoa vai sentindo a limitação ou mesmo perda de algumas capacidades do seu organismo, que podem ser acentuadas por doenças ou precipitadas por acidentes, mas que frequentemente se acumulam de uma forma gradual e quase imperceptível.

Estas limitações são sentidas (e, por vezes, descobertas) face aos desafios colocados pelas rotinas do dia a dia: subir e descer escadas, dobrar-se ou esticar-se para alcançar objectos, abrir e fechar torneiras ou maçanetas, lembrar-se de qual é a posição fechada da torneira do gás, etc. A pessoa pode deixar de conseguir realizar algumas destas operações, sentir dificuldade, desconforto ou mesmo dor quando o faz.

Tudo isto é um facto da vida, uma evolução natural do corpo que não tem de ser encarada necessariamente como negativa. O problema, no fundo, é que o meio ambiente não tem em conta as diferentes necessidades da pessoa: as escadas não têm corrimões, as prateleiras estão muito altas e as tomadas eléctricas muito baixas, as torneiras, as maçanetas e os interruptores exigem que a mão e os dedos as agarrem com força, o que as artrites já não permitem.

Esta desadequação entre as necessidades do idoso e as características do meio é bastante vulgar, provavelmente, porque a casa foi desenhada e construída por pessoas que ao não sentirem estas limitações não as tiveram em conta.

A própria pessoa idosa era, provavelmente, também ela, um adulto no pleno das suas capacidades quando comprou e mobilou a sua casa, instalou prateleiras e escolheu torneiras. Contudo, a pessoa mudou e o espaço não acompanhou essa mudança originando este “desencontro” entre as exigências do espaço e as capacidades da pessoa que o habita, provocando insegurança, desconforto e um empobrecimento da qualidade de vida.

O sentimento de incapacidade e a perda de autonomia levam a pessoa a encarar o processo de envelhecimento de uma forma negativa e redutora. Este sentimento pode ser agravado pela carência económica ou pelo estado de degradação do edifício.

É possível e devem ser introduzidos melhoramentos que alterem esta situação e que permitam à pessoa idosa continuar a viver na sua habitação com segurança e conforto. A casa é uma referência essencial na vida de qualquer cidadão, que nela tem o seu espaço próprio, a sua privacidade e as suas memórias de momentos felizes e pessoas queridas.

De realçar que a casa é também, na maioria dos casos, o ponto de encontro e de suporte de uma rede de relações sociais e de apoio, que engloba familiares, vizinhos, amigos e outras formas de solidariedade e entreaajuda da comunidade.

Apoiar a manutenção da pessoa idosa no seu domicílio, com conforto e segurança, é por isso, uma opção que promove a qualidade de vida e que possui claras vantagens ao nível social e económico para a comunidade.

Mesmo as pequenas alterações na habitação podem constituir um grande contributo para a pessoa, não devendo ser menosprezadas. Pequenos melhoramentos podem prevenir grandes riscos: o organismo da pessoa idosa é mais frágil, pelo que uma pequena queda pode implicar uma fractura grave.

1. ENVELHECIMENTO E O INDIVÍDUO - 1.1. O envelhecimento e a velhice

A diferença entre velhice e envelhecimento é clara. O envelhecimento não é sinónimo de velhice, sendo este último estado conotado com o grupo que daqui em diante chamaremos de idosos. Distingue um grupo de pessoas com determinada idade (alguns autores acima dos 60 outros acima dos 65) e em determinadas condições sociais nomeadamente a passagem à reforma e todo um estilo de vida arredado da chamada população activa.

Pelo contrário, o envelhecimento não é um estado, é um processo de transformação biológica, psicológica e social que acompanha o indivíduo ao longo de toda a sua vida, desde o momento que nasce até ao momento da morte.

Este processo é complexo e pluridimensional, podendo ser caracterizado de várias formas. Para efeitos deste manual consideramos o envelhecimento como um processo que se manifesta em três vertentes:

O envelhecimento biológico que consiste nas modificações do nosso corpo, que se manifestam pela maior incidência de doenças, pelas modificações do aspecto, como por exemplo ao nível da pele ou do cabelo, ou pela perda de capacidades, de natureza física, perceptiva ou cognitiva.

O envelhecimento psicológico que assenta na modificação da percepção das próprias capacidades, por exemplo a queixa menésica, que consiste no sentimento de perder a memória, muito frequente nas pessoas idosas e que nem sempre corresponde a uma diminuição de facto, da capacidade de memorizar algo.

O envelhecimento social que consiste na mudança de estatuto e estilo de vida que provoca transformações significativas na forma como o indivíduo é encarado pelos outros e na imagem que constrói de si mesmo.

Os efeitos destes processos não são homogéneos em toda a população: os vários indivíduos envelhecem a ritmos diferentes, de formas diferentes e nem todos são afectados da mesma forma.

Desta forma, os idosos, após um processo heterogéneo de envelhecimento, apresentam-se como um grupo de pessoas com capacidades muito diversas, só comparável com a infância onde por efeito de um desenvolvimento acelerado se verifica também uma grande diversidade entre indivíduos.

1. ENVELHECIMENTO E O INDIVÍDUO - 1.1. O envelhecimento e a velhice

Para além da diversidade entre indivíduos, outra característica importante para compreendermos o fenómeno do envelhecimento assenta no seu carácter heterogéneo nas próprias estruturas de cada indivíduo, não se manifestando no mesmo grau em todas as capacidades, podendo ser muito acentuado numa delas e quase imperceptível noutra.

Esta grande diversidade depende essencialmente da herança genética de cada um e de questões ligadas ao tipo de vida, como a profissão, os hábitos alimentares ou os cuidados de saúde.

Assim, algumas pessoas mostram-se particularmente resistentes ao envelhecimento enquanto outras envelhecem precocemente, sendo esta realidade algo que os progressos da medicina não conseguem evitar.

Desta forma, a definição de velhice bem sucedida é muito difícil, mas os critérios mais utilizados são a longevidade, a saúde biológica e mental, a eficácia intelectual, a competência social, a produtividade, o controlo pessoal, a conservação da autonomia e o bem-estar subjectivo.

Isto permite-nos classificar como envelhecimento bem sucedido o que não apresente patologias como a depressão, o alzheimer ou uma acentuada diminuição de acuidade sensorial, seja visual ou auditiva.

1. ENVELHECIMENTO E O INDIVÍDUO - 1.2. A velhice física

Apesar do processo de envelhecimento provocar efeitos bastante diversificados de indivíduo para indivíduo existem algumas características que podemos ter em conta como sendo mais habituais na caracterização física da velhice.

A artrite é uma doença bastante comum entre os idosos. Esta doença causa uma degeneração muito dolorosa das articulações e restrições severas na mobilidade e de destreza manual.

A área de alcance também sofre uma diminuição, quer pelo envelhecimento músculo-esquelético, quer pela perda de equilíbrio ou aparecimento de tonturas.

A resistência ao esforço pode também baixar consideravelmente por motivos cardíacos ou problemas de tensão arterial, tornando extremamente difícil o subir e descer longos lances de escadas, transportar objectos pesados, ou simplesmente deslocar-se.

Desta forma podemos sistematizar as limitações físicas mais presentes na população idosa em duas categorias:

Limitações da Capacidade Física:

- Dificuldades de equilíbrio e tonturas;
- Dificuldades na coordenação motora (controlo da força e operações simultâneas);
- Perda de flexibilidade ao nível do tronco e da cintura;
- Resistência limitada a esforços continuados ('endurance');
- Risco de acidentes cardiovasculares;
- Paralisia total ou parcial (hemiplegia lateral, esquerda ou direita);

Limitações Motoras:

- Falta de força nos braços;
- Falta de força nas mãos (para agarrar);
- Falta de força nos membros inferiores (pernas e pés);
- Dor ou limitação nas articulações dos braços (alcance);
- Dor ou limitação nas articulações das mãos (manuseamento);
- Dor ou limitação nas articulações dos membros inferiores (anca, joelho e tornozelo);

Destas limitações pode resultar a necessidade de utilização de auxiliares de deslocação (cadeira de rodas, andarilho, canadianas, bengala, próteses, etc.).

1. ENVELHECIMENTO E O INDIVÍDUO - 1.3. A velhice sensorial

A percepção do ambiente que nos rodeia é fruto da integração de estímulos dos vários sentidos e do nosso conhecimento do meio, que nos permite interpretá-los.

Com o envelhecimento verifica-se uma diminuição generalizada de todas as capacidades perceptivas. Contudo, esta diminuição, por estar normalmente associada à evolução de situações de uma doença particular, leva a uma diferenciação dos efeitos nos vários sentidos. Ou seja, uma pessoa pode perder significativamente a visão mas manter a audição em boas condições.

Apesar desta diversidade de efeitos podemos distinguir sentidos mais afectados pelo envelhecimento do que outros. Os mais afectados são a visão e a audição, sentindo-se ainda fortemente os efeitos do envelhecimento no tacto, na percepção da temperatura e da dor.

Menos afectados são o paladar, o olfacto e a cinestesia (percepção que temos dos nossos movimentos a partir de sensores nos nossos músculos e tendões).

A perda de visão é bastante mais frequente no grupo dos idosos do que em qualquer outro. A partir dos 50 anos o envelhecimento do aparelho visual acentua-se consideravelmente.

A diminuição sensorial reflecte-se no aparecimento de incapacidades face a situações que podem levar a pessoa a ver a sua autonomia bastante reduzida. Por exemplo, a perda de capacidades auditivas leva a uma debilitada percepção da comunicação oral que provoca problemas de interacção com os outros e que pode empurrar a pessoa para o isolamento e para a depressão.

Podemos então sintetizar como mais marcantes as seguintes limitações sensoriais:

Limitações Visuais

- Percentagem elevada de pessoas com cegueira total (uma em vinte pessoas com mais de 85 anos).
- Diminuição da acuidade visual e outras dificuldades de visão como as associadas ao aparecimento de cataratas ou retinopatia diabética que podem provocar quer o enevoamento do campo visual quer a existência de pontos cegos.
- O cristalino torna-se opaco e amarelado o que dificulta a percepção das cores, especialmente na gama azul/verde.
- Aumento do tempo necessário para a focagem de objectos a distâncias diferentes.

1. ENVELHECIMENTO E O INDIVÍDUO - 1.3. A velhice sensorial

- Aumento do tempo necessário para adaptação da vista a grandes mudanças de iluminação e conseqüente encandeamento em zonas muito iluminadas ou cegueira temporária em zonas muito escuras.

Limitações Auditivas

- Surdez profunda que impede a pessoa de ouvir sinais de alarme de emergência ou de chamada, como o telefone ou a campainha da porta.
- Dificuldades de audição especialmente das frequências mais altas.
- Dificuldade em perceber a comunicação oral especialmente na existência de ruídos de fundo.
- Utilização de prótese auditiva que pode provocar interferência com outros aparelhos eléctricos, como telefones ou auscultadores.

1. ENVELHECIMENTO E O INDIVÍDUO - 1.4. A velhice cognitiva e psicológica

Numa sociedade onde as capacidades de comunicação são essenciais para a obtenção de estatuto social, a inteligência é um dos factores distintivos que pode levar à integração ou à exclusão de um indivíduo.

Desta forma é importante perceber de que forma a inteligência de uma pessoa é afectada pelo processo de envelhecimento. Para chegarmos a uma conclusão importa, antes de mais, tentar definir inteligência. Tarefa talvez impossível de conseguir de forma consensual devido à relatividade inerente à sua manifestação.

A inteligência existe em função da sua expressão num dado contexto e deste modo pode mobilizar saberes adquiridos e disponíveis pela memória ou elaborar novas estratégias. Encarada desta forma, a inteligência pode ser medida segundo duas lógicas diferentes e complementares: centrada na capacidade de adaptação a novas situações ou centrada na aplicação de conhecimentos adquiridos.

Através da avaliação desta dupla abordagem podemos confirmar que existem testes que resistem ao envelhecimento e outros que não. Desta forma um jovem e um idoso podem ter resultados globais aproximados mas desempenhos muito diferenciados nos respectivos sub-testes.

Estes sub-testes dividem-se em dois grandes grupos: o verbal e o de desempenho que apresentam perfis de envelhecimento bastante distintos. O verbal mantém-se estável até aos 80 anos enquanto que o de desempenho começa a declinar aos 45 e entra em queda aos 70 anos, sendo que as respostas associadas à velocidade e atenção sofrem ainda mais acentuadamente os efeitos do envelhecimento

Assim, apesar de não existir nenhum parâmetro onde a prestação cognitiva melhore com a idade, podemos afirmar que as modificações que o envelhecimento provoca na inteligência não são apenas de natureza quantitativa, visto que as capacidades mais afectadas pela idade, como a capacidade de responder a novas situações, são compensadas por estratégias cognitivas de aplicação de conhecimento acumulado.

Tendo em conta um processo de envelhecimento não muito afectado por patologias graves podemos então classificar como principais limitações cognitivas e psicológicas as seguintes:

Limitações cognitivas:

- Redução da velocidade de resposta a situações

1. ENVELHECIMENTO E O INDIVÍDUO - 1.4. A velhice cognitiva e psicológica

- Redução da capacidade de atenção
- Redução da capacidade de concentração
- Desorientação espácio-temporal

Características psicológicas:

- Depressão
- Sintomas de ansiedade e medo
- Queixa mnésica, a percepção de que se está a perder a memória, mesmo que esta não seja menos eficaz do que para adultos mais novos

1. ENVELHECIMENTO E O INDIVÍDUO - 1.5. Impacto Social do Envelhecimento no indivíduo

A forma como a sociedade encara o envelhecimento tem mudado ao longo dos tempos. As sociedades modernas conferem grande importância aos valores relacionados com a produtividade, pelo que se verifica uma marginalização das pessoas consideradas pouco produtivas como é caso das pessoas idosas.

Deste modo, a transição para a reforma é muitas vezes vivida como um momento de crise, pois marca simbolicamente o fim da actividade produtiva e a entrada na velhice. Nesta altura, o papel desempenhado pelo indivíduo na sociedade altera-se, podendo ser acompanhado de sentimentos de inferioridade e mesmo de inutilidade. A pessoa idosa, ao deixar de exercer a sua profissão, vê diminuídas as suas redes de sociabilidade mantidas no local de trabalho.

Os papéis sociais assumidos no seio da família revestem-se, no período da reforma, de uma maior importância podendo conduzir ao reforço dos laços familiares ou, pelo contrário, ao isolamento da pessoa devido à indisponibilidade dos elementos familiares.

São múltiplos os factores que podem conduzir ao isolamento da pessoa idosa. Ao longo da vida, as relações familiares vão-se transformando. Nomeadamente com a passagem da família alargada para a nuclear, os pais vêem os seus filhos sair de casa para formar uma nova família, o que pode conduzir a um esvaziar de ocupações e interesses.

Este isolamento também pode ser originado por outros factores como é o caso da morte do cônjuge, de amigos ou familiares.

O envelhecimento pode também ser entendido como um processo relacional, ou seja, através da relação com os outros a pessoa experimenta o sentimento de envelhecer, transformando a sua própria identidade. Sendo a velhice associada a uma fase da vida menos prestigiada, a maneira de a encarar reflecte-se na forma como as pessoas idosas são vistas e como se vêem a si próprias.

As pessoas idosas são frequentemente confrontadas com atitudes discriminatórias baseadas em ideias pré-concebidas do que é a velhice. Tendencialmente, consideram-se as pessoas idosas como um grupo homogéneo. Pensa-se que são pessoas geralmente doentes, com incapacidades a todos os níveis, dependentes. A existência destes preconceitos interfere e condiciona a interacção das pessoas idosas com os outros.

Estas atitudes discriminatórias manifestam-se quando se faz uma observação sobre a

1. ENVELHECIMENTO E O INDIVÍDUO - 1.5. Impacto Social do Envelhecimento no indivíduo

lentidão das pessoas idosas, quando se questiona acerca das suas capacidades para desempenhar uma determinada tarefa ou quando se age de uma forma paternalista ou condescendente.

Estas formas de interacção podem revestir-se de grande importância para as pessoas em causa, visto terem repercussões, directas ou indirectas, na imagem de si próprias. A pessoa interroga-se sobre a sua identidade visto ser confrontada com uma nova imagem de si própria - imagem de alguém que está velho, que incomoda os outros, incapaz de realizar determinadas tarefas. Tendo esta percepção, a pessoa pode optar por desenvolver determinadas estratégias comportamentais de forma a proteger-se destas interacções. Ou seja, pode reduzir os contactos sociais, deixar de realizar certas tarefas ou mesmo espaçar as suas saídas de casa. No geral, pode dar-se uma diminuição do seu mundo de acção

ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO - 2.1. Dimensão demográfica: Caracterização de Portugal e Lisboa

O envelhecimento demográfico é um fenómeno com importância crescente afectando os países desenvolvidos de forma particularmente notória. Portugal não foge a esta tendência.

Segundo o Recenseamento Geral da População, efectuado em 2001, o número de residentes no nosso país atingiu mais de 10 milhões de indivíduos, dos quais cerca de 1.700.000 eram pessoas idosas, constituindo perto de 16% do total da população.

Este processo de envelhecimento demográfico é constituído por duas vertentes distintas: por um lado, assistimos a um decréscimo da população jovem e, por outro, a um aumento da população mais idosa. Este processo é, habitualmente, designado de duplo envelhecimento demográfico.

A esperança de vida média tem vindo a aumentar em ambos os sexos, embora de forma relativamente diferente. Em 2001, a esperança de vida à nascença para os homens era de 73,5 anos (mais 2,9 anos do que em 1991) enquanto que as mulheres poderiam esperar viver 80,3 anos (acrécimo de 2,7 anos quando comparado com o ano de 1991). Esta diferença de esperança de vida entre homens e mulheres explica-se pelo facto de os homens morrerem mais ao longo de toda a vida.

No que diz respeito à esperança média de vida aos 65 anos, ou seja o número de anos que um idoso pode esperar viver, verifica-se que em 2001 os homens tinham uma esperança de vida de 15,7 anos ao passo que as mulheres poderiam esperar viver 18,9 anos.

Tal como foi referido anteriormente, Portugal tem assistido a um aumento significativo da esperança de vida da sua população. No entanto, este aumento de anos de vida não significa necessariamente um acréscimo de anos de vida com qualidade.

Tendo em conta esta preocupação começou a ser calculado um indicador que mede o número de anos que se pode esperar viver sem incapacidades. Este indicador calcula o número de anos que uma pessoa pode esperar viver sem incapacidade e o número de anos que viverá com incapacidade.

Em 2000, o INE publicou os primeiros dados relativos à esperança de vida sem incapacidade da população de Portugal Continental. A informação, no entanto, diz respeito a 1995 / 1996. Apresentamos alguns desses dados, visto serem os únicos de que dispomos relativos à realidade portuguesa.

ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO - 2.1. Dimensão demográfica: Caracterização de Portugal e Lisboa

Em primeiro lugar é de realçar que embora a esperança de vida dos homens seja inferior à das mulheres, a percentagem de anos que estes podem esperar viver sem incapacidade é superior à das mulheres. Ou seja, as mulheres vivem mais tempo mas com menos qualidade de vida em termos físicos. (ver gráfico 1)

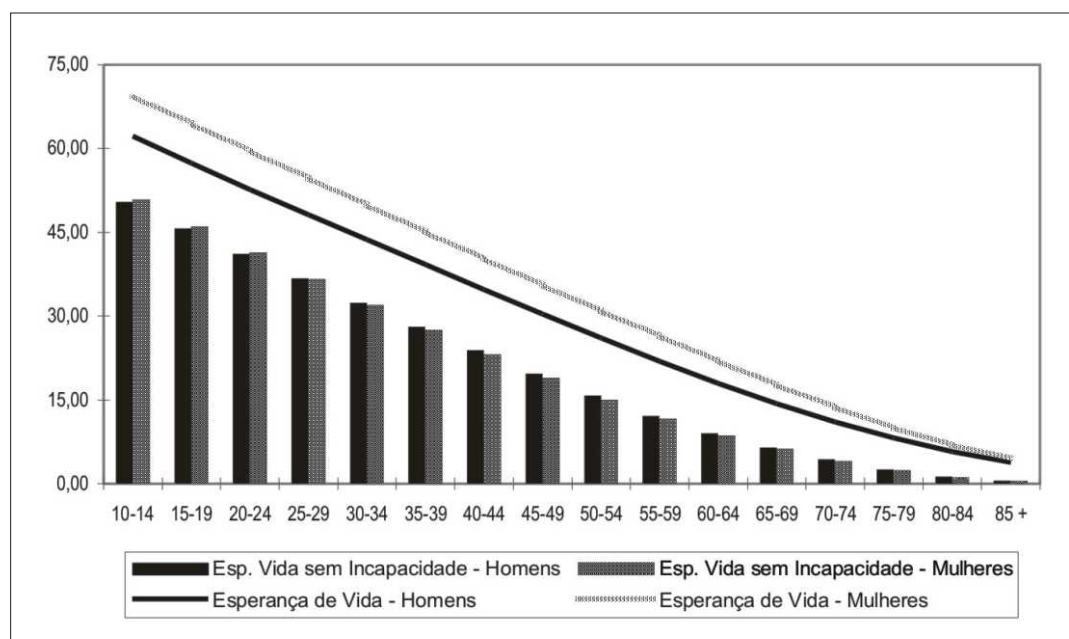


Gráfico 1

O gráfico a seguir apresentado diz respeito à percentagem de esperança de vida passada sem incapacidade, segundo o sexo e grupo etário. É de notar que em todos os grupos etários, a percentagem de esperança de vida passada sem incapacidade é sempre inferior nas mulheres.

1 INE e Inst. Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (2000), Esperanças de vida sem incapacidade física de longa duração Portugal Continental 1995/1996 Caderno Temático n.º 10, Lisboa, INE.

2 Ao contrário de Portugal, vários países apresentam anualmente dados desta natureza, nomeadamente França, onde este indicador é calculado e utilizado há já bastante tempo.

ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO - 2.1. Dimensão demográfica: Caracterização de Portugal e Lisboa

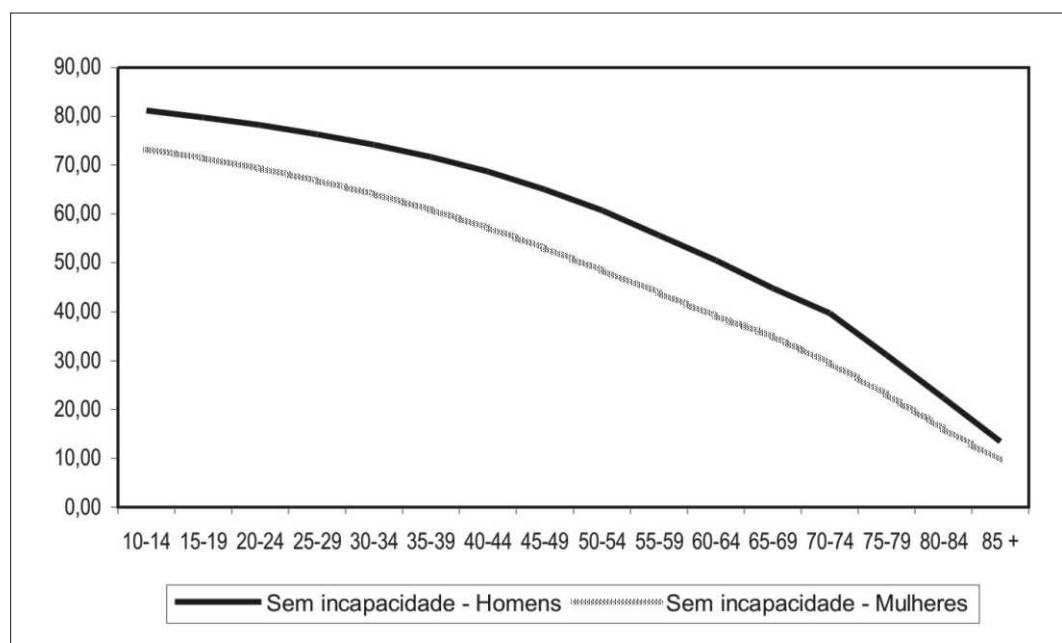


Gráfico 2

Verifica-se, assim, a existência de um maior número de mulheres idosas a viver sozinhas, dado viverem mais tempo, e em situação de maior fragilidade por terem um período de vida maior com incapacidade do que os homens.

No último período intercensitário, 1991-2001, a proporção de indivíduos com menos de 15 anos em relação à população total diminuiu de cerca de 20% para 16%, enquanto a população com 65 e mais anos aumentou o seu peso relativo de 13,6% para 16,4%, o que quer dizer que já existem mais pessoas idosas do que jovens.

No espaço de tempo de 10 anos o número de idosos por cada 100 jovens aumentou de 68 para 102. (Índice de envelhecimento)

Registou-se também um envelhecimento da própria população idosa, verificado no aumento percentual de 39% para 41% de pessoas com 75 ou mais anos em relação ao total da população idosa. (Índice de longevidade)

Relativamente à população residente no concelho de Lisboa, a tendência é semelhante, embora se sinta um envelhecimento populacional mais acentuado. De facto enquanto que a população idosa residente em Portugal tem um peso relativo de cerca de 16% do total, esta percentagem em Lisboa é cerca de 24%.

Um dos factores que explica este aumento é a saída das camadas mais jovens da cidade

ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO - 2.1. Dimensão demográfica: Caracterização de Portugal e Lisboa

para os concelhos limítrofes. É de referir que em 2001, Lisboa contava com menos residentes do que no ano de 1930.

Contudo, é nos valores do índice de envelhecimento que a diferença entre a população de Lisboa e de Portugal é mais acentuada: Como vimos anteriormente, em Portugal existiam, em 2001, 102 idosos para cada 100 jovens, ao passo que em Lisboa existiam 203 idosos para cada 100 jovens. Sendo que em algumas freguesias este número ultrapassa os 400.

ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO - 2.2. Perspectivas de evolução e projecções demográficas

Segundo o último relatório do Conselho da Europa sobre a evolução demográfica recente, a população europeia diminuirá em relação à população mundial.

A tendência verificada na generalidade dos países europeus aponta para uma maternidade cada vez mais tardia, a diminuição do número de casamentos e um aumento nos divórcios.

Tendo em conta os dados apontados por este relatório, os portugueses sofrerão um decréscimo populacional em 2050 na ordem de um milhão e a população estará ainda mais envelhecida, existindo, nessa altura, cerca de 250 idosos para cada 100 jovens.

Estes valores são corroborados pelas Projecções de População Residente em Portugal, efectuadas pelo Instituto Nacional de Estatística, onde são apresentadas as projecções demográficas até ao ano 2050.

São apresentados vários cenários possíveis, mas em qualquer um deles é previsível um decréscimo populacional até 2050.

No cenário base, assente na conjugação de um fraco aumento da fecundidade, num aumento da esperança de vida à nascença e em saldos migratórios positivos (em que o número de entradas é superior ao de saídas), Portugal poderá esperar ainda um crescimento dos seus efectivos populacionais, para cerca de 10.626 milhares no ano de 2010.

A partir deste ano começa-se a observar a inversão desta tendência, ou seja, a população irá decrescer até cerca de 9.300 milhares de indivíduos em 2050.

Ao observar o cenário de rejuvenescimento (assente na recuperação mais acentuada da fecundidade, no aumento da esperança de vida menos significativo do que no cenário base e em fluxos migratórios positivos), constata-se que a tendência de crescimento populacional só será contrariada em 2015. De qualquer forma, a taxa de variação populacional entre 2000 e 2050 será negativa (-2,2%).

No cenário de envelhecimento (decrécimo da fecundidade, aumento da esperança de vida e saldos migratórios nulos), a população portuguesa sofrerá um decréscimo entre 2000 e 2050 na ordem dos 27%, o que significa que em 2050 existiriam menos de 7.500 milhares de indivíduos.

ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO - 2.2. **Perspectivas de evolução e projecções demográficas**

Relativamente ao grupo etário dos idosos, a proporção destes mantém a tendência de crescimento ao longo de todo o período e em qualquer um dos cenários. Contudo, o índice de envelhecimento é particularmente forte no cenário de envelhecimento: em 2050 poderão existir cerca de 395 idosos para cada 100 jovens.

A tendência de envelhecimento da população só se conseguirá atenuar conjugando saldos migratórios positivos e níveis de fecundidade mais elevados, como acontece no cenário de rejuvenescimento populacional, no qual se aponta para um índice de envelhecimento na ordem dos 190 idosos por cada 100 jovens em 2050, valor inferior ao previsto no cenário base de 243 idosos por cada 100 jovens.

Tendo em consideração a forte probabilidade de evolução positiva da esperança de vida à nascença, observada nestas projecções, o consequente envelhecimento populacional poderia ser atenuado pelo incremento da população jovem. Contudo, mesmo nos cenários que indicam um acréscimo dos níveis de fecundidade, como o cenário de rejuvenescimento, verifica-se que as taxas de natalidade descem, numa primeira fase, como resultado da diminuição de efectivos populacionais femininos em idade fecunda, só recuperando a partir do meio do período considerado nas projecções.

ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO - 2.3. Respostas sociais de manutenção no domicílio

A manutenção, em segurança e conforto, da pessoa idosa na sua habitação, muitas vezes não fica assegurada apenas pela adaptação da residência às necessidades da pessoa. São muitas as situações em que é necessário assegurar diversos tipos de serviços personalizados de acordo com as incapacidades específicas que se verificam.

Existem em Lisboa várias instituições que prestam serviços de apoio domiciliário das quais se podem destacar os Centros Sociais Paroquiais, as Associações de Solidariedade Social e a Santa Casa da Misericórdia.

Segundo a Carta Social existem 83 serviços de apoio domiciliário em Lisboa que apoiam um universo de cerca de 2600 idosos.

Estes serviços consistem em diferentes tipos de apoio, como por exemplo a prestação de cuidados de higiene e conforto, a confecção transporte e/ou distribuição de refeições, tratamento de roupa, arrumação e pequenas limpezas no domicílio, colaboração na prestação de cuidados de saúde entre outras.

Em 2001 foi aplicado um inquérito por questionário a 200 pessoas, com idades compreendidas entre os 50 e os 60 anos, que permitiu "ter uma ideia das representações sociais e das preferências relativas a diversos quadros de envelhecimento". Segundo os autores, 14,7% das pessoas inquiridas apontam o apoio domiciliário como uma das áreas de actuação prioritária do estado.

Quando questionados acerca do investimento principal das futuras medidas de política do estado, 55% das pessoas inquiridas afirmam que o esforço deve incidir principalmente na manutenção dos idosos na sua própria casa.

Os serviços de apoio domiciliário, mantendo o idoso na sua própria casa e prestando-lhe serviços de diferentes tipos, possibilita a manutenção das redes familiares e sociais do idoso combatendo assim o isolamento muitas vezes verificado.

Geralmente esta valência encontra-se associada a uma outra valência social - os centros de

3 Base de dados elaborada pelo Ministério de Segurança Social, da Família e da Criança.

4 CASANOVA, J. Luís (coord.) (2001), Quadros Sociais de Envelhecimento, Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, Lisboa. Este inquérito foi realizado no âmbito de cooperação entre o Centro de Investigação e Estudos de Sociologia do ISCTE e a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa.

ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO - 2.3. Respostas sociais de manutenção no domicílio

dia - rentabilizando desta forma as infra-estruturas existentes.

Os centros de dia são uma outra resposta social que tem como preocupação central a manutenção das redes de sociabilidade das pessoas idosas. Podem proporcionar aos seus utilizadores uma série de serviços, como seja a confecção e prestação de refeições, ateliers ocupacionais, passeios e viagens organizadas e cuidados de higiene pessoal.

Uma outra resposta social complementar é o serviço de telealarme. Baseado num sistema inovador de telecomunicações permite à pessoa idosa, ao accionar um botão de alarme, contactar rapidamente a sua rede social de apoio, para que esta possa responder à necessidade de ajuda ou encaminhar para o serviço adequado.

Todos estes serviços visam o direito das pessoas idosas a uma vida condigna, independentemente do seu estado de saúde ou situação familiar e social, prevenindo atitudes e comportamentos de exclusão social.

RELACIONAMENTO DOS IDOSOS COM A HABITAÇÃO - 3.1. Acidentes domésticos

Em 1987, foi publicado, em Portugal, o primeiro estudo sobre acidentes domésticos e de lazer, este estudo foi realizado pelo Instituto do Consumidor e designava-se projecto "ELHASS".

Em 2000, a coordenação do projecto passou para o Ministério da Saúde e a sua realização para o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge mudando de nome para Projecto ADELIA (Acidentes Domésticos e de Lazer: Informação Adequada).

O último estudo reporta-se ao ano de 2002 no qual foram registados 3127 acidentes domésticos e de lazer, com pessoas com idade igual ou superior a 65 anos. Do total de acidentes ocorridos com pessoas idosas, constata-se que cerca de 68% destes ocorreu em casa.

Se dividirmos o conjunto de pessoas idosas em dois grupos distintos dos 65 aos 74 anos e 75 anos e mais observamos que o número de acidentes agrava-se significativamente com o aumentar da idade. Enquanto que nos "idosos mais jovens" a percentagem de acidentes ocorridos em casa é de cerca de 64,5%, no grupo de idosos com 75 ou mais anos a percentagem é de 71,4%.

Segundo os dados de 1999, 34% dos produtos causadores de lesão em acidentes com pessoas idosas correspondem a partes da casa como pavimentos ou portas, seguindo-se o mobiliário, responsável por 5% das lesões.

Contudo, se observarmos os produtos envolvidos no acidente constata-se que 27% correspondem a partes da casa, 7% a mobiliário e 7% a tapetes e carpetes. Estes últimos, não sendo significativos como elemento causador da lesão são-no enquanto motivo do acidente.

Quanto ao tipo de acidente, originador de lesão, mais frequente em pessoas idosas, destacam-se as quedas com mais de 80% dos acidentes registados.

A média de internamento para os acidentes com pessoas idosas é de cerca de 10 dias e o tipo de lesão provocado essencialmente contusões e hematomas nos membros inferiores e superiores.

Destes estudos podemos confirmar a forte incidência de acidentes provocados por elementos da habitação que confirmam a pertinência da necessidade de intervenções que aumentem a segurança no interior da casa, nomeadamente a colocação de corrimões e barras de apoio, a fixação de tapetes ou outros que ajudem a prevenir quedas.

ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO - 3.2. Design universal Projectar casas para toda a vida

O design universal é um conceito que defende o desenvolvimento de soluções que possam ser usadas pelo maior número de pessoas independentemente da sua idade ou capacidades.

Entendido no contexto da habitação a ênfase passa para a pessoa que nela habita e para a sua interacção com o meio, podendo ser entendido como a promoção de segurança, conforto e autonomia, para uma determinada pessoa independentemente da sua idade ou características físicas.

Entendido desta forma, o design universal da habitação de pessoas idosas assenta essencialmente no conceito de adaptabilidade das soluções propostas às necessidades específicas de cada pessoa.

Tendo em conta, como já foi referido, que o processo de envelhecimento culmina num escalão etário onde a diminuição de capacidades é mais acentuada, onde a diversidade de capacidades é também mais acentuada e onde existe uma tendência social para a exclusão. Então, ao projectarmos uma casa para pessoas mais idosas estamos perante uma situação onde a necessidade de encontrar soluções adaptadas ao indivíduo aumenta.

Contudo, esta perda de capacidades, não deve ser entendida na generalidade mas como multidimensional, o que significa que podem ser necessárias soluções de apoio para determinadas incapacidades enquanto outras permanecem em bom estado.

Desta forma, ao projectarmos uma casa para toda a vida de uma pessoa temos de ter em atenção a forma como esta pessoa específica vai envelhecendo e quais as suas necessidades particulares. A pessoa pode apresentar sinais de um forte envelhecimento cognitivo e precisar de soluções que a apoiem nesse sentido, como por exemplo sinais de alerta para combater as falhas de memória, mas também pode apenas ter uma diminuição perceptiva e estas ajudas não serem de todo adequadas.

Desta forma, em termos de escolha de uma casa para toda a vida, para além de critérios mais específicos que serão tratados mais a frente, no manual, devemos salientar como uma ideia orientadora principal a da adaptabilidade.

De forma a rentabilizar o trabalho e a atingir os objectivos propostos, sugerimos que tenha em consideração as seguintes orientações gerais:

ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO - 4. Como abordar a intervenção

Ouvir o morador

A pessoa idosa sabe melhor do que ninguém quais são as suas necessidades e limitações. Caso ela more acompanhada de outra pessoa idosa, certifique-se de que ouve ambos. Se necessário, fale com quem vem a casa ajudar a pessoa, seja familiar, amigo, vizinho ou técnico de apoio domiciliário.

Abordar as necessidades com cuidado e pedagogia

Falar sobre o processo de envelhecimento pode ser penoso para a pessoa idosa, que pode não conhecer (ou não querer reconhecer) algumas limitações ou riscos. Explique-lhe de forma clara e pedagógica a necessidade e a utilidade dos melhoramentos a introduzir. Se necessário, explique também como usar os equipamentos novos.

Respeitar a vontade do morador

O objectivo da intervenção é apoiar a vontade da pessoa idosa de permanecer na sua casa e dar-lhe condições para ser autónoma e independente na medida do possível. Assim nada deve ser feito sem a sua concordância.

Não há soluções “universais”

Cada pessoa e cada habitação são um caso. As soluções indicadas no manual técnico podem não ser aplicáveis devido à configuração do espaço ao às necessidades particulares da pessoa. Não se deve forçar melhoramentos que não são adequados à situação.

Ponderar alternativas com cuidado

Se a solução proposta no manual não for aplicável, veja se existe uma alternativa adequada. Quando optar por alternativas ou improvisar, tenha todo o cuidado em verificar os riscos envolvidos (a solução alternativa dá as mesmas garantias sem implicar qualquer risco adicional?). Sempre que possível opte pela solução que dá mais autonomia à pessoa.

Pelas mais diversas razões, poderá encontrar senhorios, vizinhos, condóminos, ou familiares que resistam ou levantem dificuldades à intervenção. Caso isso aconteça, verifique sempre os direitos jurídicos da pessoa idosa. De qualquer forma, pode sempre afirmar que os melhoramentos a introduzir valorizam a habitação e os espaços comuns, algo que o mercado imobiliário irá provar nos próximos anos, com o crescimento da população idosa. Por outro lado, o que é mais confortável e seguro para a pessoa idosa é mais confortável e seguro para todos: um corrimão ou uma barra de apoio na banheira, por exemplo, são úteis a qualquer pessoa.

ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO - 4. Como abordar a intervenção

Preços e características do equipamento

O preço e características de cada um dos equipamentos referidos nas fichas são indicativos e devem confirmá-los em consulta a fornecedores. Quando efectuar estas consultas pode ser útil levar consigo um exemplar do manual ou uma cópia da ficha em causa. Certifique-se que o material adquirido cumpre os requisitos indicados.

O morador dá as medidas

Verifique que todos os elementos introduzidos (torneiras, barras de apoio, interruptores, tomadas eléctricas, corrimões, etc.) estão ao alcance do morador e permitem uma utilização adequada. Se necessário, consulte a pessoa idosa no momento da instalação, convidando-a a experimentar.

Garantir uma boa instalação

Uma instalação mal feita não é um melhoramento. A qualidade deve ser assegurada em todas as intervenções: bons acabamentos, colocação adequada e integração no ambiente são critérios a ter em conta. Deve prestar especial atenção à boa fixação de todos os elementos que servem de apoio e recebem esforços (barras de apoio, corrimões, etc.), especialmente se as paredes da habitação tiverem pouca resistência (paredes de tabique, purulentas, estreitas ou em mau estado de conservação).

Recorrer a técnicos habilitados

Para questões técnicas que sejam do âmbito da engenharia civil ou que tenham a haver com redes técnicas de água, gás e electricidade, recorra a técnicos credenciados para o efeito e tenha em conta os regulamentos e disposições legais aplicáveis. Em certos casos a execução dos melhoramentos indicados no manual pode necessitar de um projecto realizado por técnicos qualificados.

Em caso de dúvida

Esta é uma problemática complexa sobre a qual é natural existirem dúvidas. Não hesite em procurar esclarecimentos junto da comissão de acompanhamento do programa LxAmigo.

Mantenha-se actualizado

Verifique se trabalha com a versão mais recente do manual técnico. Faça sugestões para o seu aperfeiçoamento e enriqueça-o com a sua experiência e com a informação que for recolhendo (catálogos, etc.). Procure regularmente programas ou outros incentivos públicos na área da terceira idade que permitam desenvolver e aprofundar o seu trabalho.

- Falta de vista e outras dificuldades de visão
- Dificuldades de equilíbrio e tonturas
- Perda de flexibilidade ao nível do tronco ou da cintura
- Paralisia total ou parcial
- Redução das capacidades cognitivas
- Auxiliares de deslocação

O espaço deve ser organizado por quem o utiliza. A organização de uma casa resulta de anos de vivência e suporta por si só uma série de hábitos e de memórias, mas isso não significa que no âmbito do programa LxAmigo não se possa ou não deva intervir na reorganização dos espaços da habitação. Significa apenas que sempre que o fizermos deveremos ter em especial atenção dos hábitos e preferências do morador.

É frequente que as disposições espaciais tenham sido decididas pelo morador quando era mais jovem e que estas se mantenham apesar de não estarem adequadas às suas necessidades actuais. As alterações a fazer à forma de organização do espaço assentam essencialmente na observação das necessidades e expectativas actuais do morador e visam garantir autonomia, conforto e segurança nas suas actividades diárias.

Como já foi referido na introdução deste manual, o envelhecimento traz consigo um conjunto de novas necessidades, criadas pela diminuição da acuidade visual ou auditiva, por uma menor resistência ao esforço e capacidade física, por uma redução do alcance, entre outras, mas que não estão necessariamente associadas a uma redução das expectativas de qualidade de vida da pessoa.

Se, por exemplo, uma pessoa tiver falta de vista ou pouca força nas mãos, isto não significa que não pretenda continuar a convidar os seus familiares para jantar e que não cozinhe para eles. Numa situação como esta, o espaço deverá ser reorganizado de forma a que exista um plano de apoio perto do fogão e que em toda esta área de trabalho esteja assegurado um nível de iluminação mais alto, assegurando desta forma que o espaço se adaptou às novas condições da pessoa.

As modificações a realizar assentam sempre nas transformações da pessoa ao longo do seu processo de envelhecimento, variando muito de situação para situação. Podemos

contudo sintetizar alguns casos mais comuns:

- podem tratar-se de modificações que a pessoa deseja fazer mas que não consegue sozinha, como por exemplo deslocar móveis de uma divisão para outra que é mais quente ou confortável ou que está mais perto da casa de banho e que exige menos mobilidade;
- podem tratar-se de necessidades provenientes da assistência regular, quer seja da parte de familiares, vizinhos ou técnicos de apoio domiciliário, como por exemplo reorganização da casa de banho ou do quarto de dormir de forma a permitir que a pessoa possa ser ajudada mais facilmente;
- podem tratar-se de adaptações provenientes de usos do morador que originam situações de perigosidade das quais este não tem consciência, como por exemplo colocação de um aquecedor muito próximo da cama.

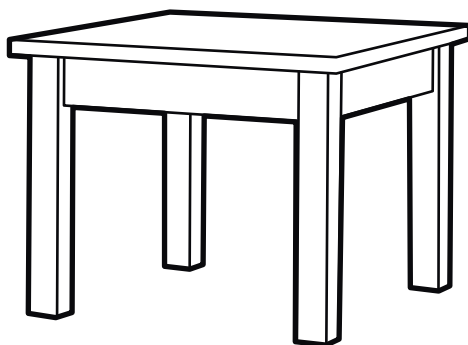
Caso as alterações sejam deste último tipo a equipa técnica deve explicar de forma pedagógica à pessoa e só deverão ser efectuadas com o seu consentimento, que pode não ter consciência de que se põe em risco quando realiza determinadas tarefas. Nesses casos, compete ao técnico explicar os perigos existentes e os benefícios das soluções propostas.

Devemos ainda considerar que em termos de segurança, uma boa organização do espaço torna-se fundamental, essencialmente nas circulações interiores da habitação e nas divisões onde a interacção com o meio é mais exigente: como é o caso da cozinha ou da casa de banho, onde o risco de queda aumenta consideravelmente.

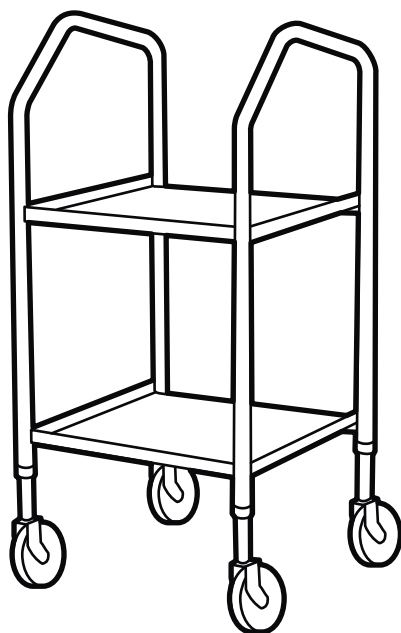
Para as circulações, não devemos esquecer que, em caso de falta de luz, o que parece um percurso fácil pode tornar-se um caminho cheio de riscos. Assim, de forma a prevenir quedas e a facilitar a mobilidade dentro de casa, os percursos utilizados devem estar "protegidos". Deve ser possível à pessoa levantar-se do sofá da sala e chegar à cama, à cozinha ou à casa de banho sem ter de contornar móveis ou deslocar objectos e sem correr o risco de tropeçar em fios ou esbarrar em objectos. Não devem existir saliências como cabides ou candeeiros de parede até uma altura igual à da pessoa mais 20 cm. Deve ser possível efectuar todo o percurso com a mesma mão sempre encostada à parede.

Nos espaços específicos, o sentar, o levantar, o deitar ou o transportar objectos são operações que podem originar quedas. Assim, perto dos locais onde a pessoa as realize com muita frequência, deve existir sempre que possível um apoio estável que a pessoa possa utilizar. Perto do sofá, por exemplo, poderá ser colocada uma mesa de apoio dentro do raio de alcance da pessoa que lhe permita não ter de sentar-se e levantar-se tantas vezes.

Por vezes, o transporte de refeições ou outros objectos pesados ou quentes pode ser perigoso ou desconfortável para a pessoa. Uma solução aconselhável será a compra de um carrinho de chá. Na sua escolha deveremos ter em atenção a dimensão interior da portas existentes na habitação e a dimensão dos espaços onde a pessoa o irá manobrar, pelo que poderá ser necessário escolher carros mais curtos se a casa tiver espaços muito apertados. Os carros com rodas de maior raio apresentam uma maior facilidade para transpor pequenos obstáculos como soleiras ou tapetes. O carro deverá também apresentar uma boa estabilidade e, preferencialmente, os apoios deverão ter um rebordo que impeça os objectos de caírem.


Figura 1

Mesa em madeira com espaço suficiente para colocar com segurança os vários objectos que a pessoa possa precisar de ter perto do local onde costuma estar. (Copo de água, medicamentos, telefone, candeeiro, revistas, telecomando, ou outros objectos pessoais.) As dimensões devem ser escolhidas de acordo com o alcance da pessoa e com o espaço disponível.


Figura 2

Carrinho de chá ajustável em altura para melhor adaptação à estatura da pessoa. A prateleira superior deve permitir um ajuste entre os 55 cm e os 75 cm. No modelo apresentado o ajuste é feito ao nível das rodas o que permite ajustar simultaneamente a altura da pega. Estes modelos encontram-se disponíveis em lojas de reabilitação e apresentam preços um pouco mais elevados. Em alguns modelos as prateleiras apresentam rebordos em todos os lados à excepção de um para facilitar a transferência de pratos ou travessas.

Organização do Espaço

A habitação no seu todo deve ser tida em consideração quando se está a reorganizar os seus espaços. Pode ser necessário mudar o quarto de dormir ou a divisão onde a pessoa passa mais horas para o melhor espaço da casa, o mais arejado, com melhor luz natural ou que dá mais garantias de a pessoa ser assistida em caso de emergência.

Sem pretender alarmar o morador, devemos ter em atenção a possibilidade de incêndio ou emergência médica e a necessidade de salvamento da pessoa, pelo que os espaços com melhor acesso para o exterior devem ser privilegiados para divisões onde a pessoa passe muitas horas.

Designação	Características	Observações
Mesa de apoio	De quatro pernas com estrutura estável de dimensão adequada ao espaço existente	<u>Onde encontrar</u> : Lojas de mobiliário <u>Preço indicativo</u> : 35€
Carrinho de chá	Com estrutura metálica, rodas de grandes dimensões e tabuleiros com rebordo	<u>Onde encontrar</u> : Lojas de mobiliário ou de ajudas técnicas <u>Preço indicativo</u> : 60€

- Falta de vista e outras dificuldades de visão
- Dificuldades de equilíbrio e tonturas
- Redução das capacidades cognitivas
- Sintomas de ansiedade e medo

O envelhecimento natural do olho humano provoca na maioria das pessoas uma perda das capacidades visuais. Para os idosos, mais do que em qualquer outra idade, uma boa iluminação é fundamental para a realização das tarefas mais simples, desde a circulação pela casa à higiene diária. Paralelamente, esforçar a vista na realização de tarefas sob condições de iluminação insuficiente, além de muito cansativo, pode acentuar a perda de visão.



Figura 1

Níveis de iluminação	Geral	Localizada
Zonas de estar em geral	50 lux	-
Quartos	50 lux	-
Zonas de trabalho	150 lux	300 lux
Cozinha	150 lux	300 lux
Casa de banho	150 lux	300 lux
Circulações e escadas	150 lux	-
Porta de entrada	50 lux	150 lux
Garagem	50 lux	-

Independentemente dos níveis de iluminação aconselhados para as várias divisões da casa esta deve ser sempre reforçada nas áreas de trabalho através de candeeiros localizados.

Quando se pensa a iluminação de uma habitação há que ter em conta essencialmente duas questões:

- o nível de iluminação é suficiente e constante em todas as zonas de circulação da casa e estas estão livres de encadeamentos ou de sombras;
- nos locais onde são realizadas tarefas específicas o nível de iluminação é suficiente para efectuá-las de forma segura e confortável.

O sistema visual humano adapta-se às variações lumínicas. Contudo, com o envelhecimento, esta capacidade reduz e aumenta o tempo necessário à adaptação. Desta forma, as pessoas mais idosas são mais sensíveis ao encadeamento quando entram em ambientes muito mais iluminados ou à cegueira temporária em ambientes muito escuros.

Como forma de evitar estes problemas de adaptação deve ser instalada uma iluminação o mais constante possível, evitando a luz directa ou diferenças de intensidade muito acentuadas.

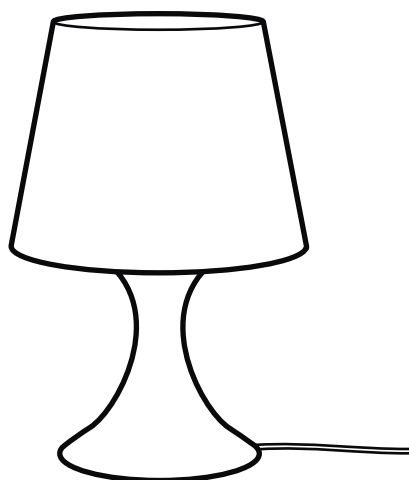


Figura 2

Os candeeiros escolhidos devem apresentar uma boa base de sustentação, pesada de preferência.

Todos os candeeiros instalados, quer sejam de mesa, de parede, de tecto ou de pé, devem ser de luz indirecta ou ter a lâmpada protegida por um quebra luz, este factor tem extrema importância para pessoas mais idosas porque o seu sistema visual é mais sensível a fenómenos de encandeamto.

Na casa de banho e cozinha deve existir uma boa iluminação geral que chegue a todas as paredes, proporcionando um espaço livre de sombras. Para além disto, devem ser colocados candeeiros junto aos pontos onde são realizados trabalhos mais específicos (por exemplo sobre o fogão e bancada da cozinha, sobre o lavatório, etc.).

Na sala de estar, a zona mais multifuncional de toda a casa, a iluminação deve estar adequada às diferentes actividades que aí se desenvolvem, como ler, conversar, jantar, etc. Para além de uma iluminação geral de ambiente, devem ser previstas várias situações-tipo de iluminação, de acordo com os hábitos da pessoa, que podem funcionar em simultâneo ou em momentos diferentes.

No quarto de dormir, o controlo da iluminação a partir da cama é fundamental na prevenção de quedas durante o levantar e o deitar. Deve também ser tido em atenção se a pessoa necessita de apoio de terceiros, o que poderá obrigar a um nível de iluminação mais elevado e a uma colocação que não provoque sombras sobre a pessoa enquanto esta estiver a ser assistida. Se for este o caso, devem ser previstos pelo menos dois níveis de iluminação, de forma a ser repostos o mais adequado à pessoa após a assistência. Se a pessoa tiver o hábito de ler na cama deve ser colocada uma luz de apoio perto da cabeceira.

Nas circulações é fundamental assegurar o controlo da iluminação em ambos os extremos do percurso, garantindo desta forma que pessoa não tem de o realizar às escuras podendo tropeçar em obstáculos existentes.

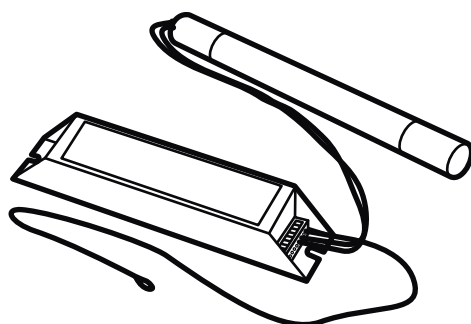


Figura 3

Em casos de falta de energia poderão ser assegurados um ou mais pontos de luz através de módulos de emergência.

Estes módulos normalmente apresentam uma bateria NiCd de acumuladores recarregáveis com protecção contra a descarga completa.

Iluminação

É possível que a pessoa idosa sinta pânico no escuro. Se for detectada esta situação podem ser instaladas luzes de emergência com baterias em escadas ou corredores, junto à casa de banho e num local onde a pessoa possa esperar calmamente pelo regresso da energia. A existência de uma lanterna em local de acesso fácil pode ser muito útil.

Designação	Características	Observações
Candeeiro de parede ou de tecto	Com fixação sólida e de preferência com lâmpadas fluorescentes e quebra-luz que impeça a luz directa	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de mobiliário <u>Preço indicativo:</u> 25€ <u>Observações:</u> Deve ser instalada por um electricista
Candeeiro de base de armário	Luminária fluorescente com balastro de arranque rápido	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de mobiliário ou de materiais de construção <u>Preço indicativo:</u> 30€ <u>Observações:</u> Deve ser instalado por um electricista
Candeeiro de mesa	Com base estável e quebra-luz que impeça a luz directa	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de mobiliário <u>Preço indicativo:</u> 20€
Kit de emergência com bateria	Fluorescente não permanente com autonomia de 1 hora	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de materiais de construção <u>Preço indicativo:</u> 35€ <u>Observações:</u> Deve ser instalado por um electricista
Lanterna de mão	Fácil de operar, com botões grandes e bom acesso às baterias	<u>Preço indicativo:</u> 10€

- Surdez e outras dificuldades de audição
- Risco de acidentes cardiovasculares
- Redução das capacidades cognitivas
- Sintomas de ansiedade e medo

Hoje em dia, a vida nas cidades modernas estende-se bastante para além do que se convencionou chamar “a hora de dormir”. O ruído produzido por automóveis e motas, pelo camião do lixo, pelos aviões, por cães e gatos, por quem frequenta a diversão nocturna ou pela televisão dos vizinhos, entra pela noite dentro e pelos ouvidos de todos quantos estão no período de repouso. O próprio ruído constante durante o dia, provocado pelo trânsito, por obras ou por outras formas, pode ser tão incomodativo como uma doença crónica.

A interrupção dos períodos de repouso e o ruído constante são bastante prejudiciais para qualquer um, estando provado que propiciam transtornos psicofisiológicos, como fadiga, desorientação e outras fragilidades ao nível do sistema nervoso, em relação às quais a pessoa idosa é mais vulnerável. Embora o isolamento acústico de muitas habitações não seja satisfatório, podem ser conseguidas pequenas melhorias nesta área.

Os principais pontos de entrada do ruído vindo do exterior são as janelas, mais permeáveis ao som. Antes de tudo, deve verificar-se se estão bem calafetadas. Pode evitar-se a propagação das ondas sonoras criando barreiras adicionais. Esta estratégia passa pelas soluções mais simples, como a utilização de cortinados, às mais complexas ou dispendiosas, como a colocação de uma segunda janela no interior da existente ou a instalação de uma caixilharia de vidros duplos. Aquando de alterações ao nível das janelas, deve ser sempre tido em atenção o impacto na fachada do edifício.

Se a fonte de ruído for interior (ruído proveniente dos vizinhos), o problema é bastante mais complexo e de solução mais difícil, já que o isolamento acústico de paredes e tecto, quando não foi projectado de raiz, é praticamente impossível de ser conseguido sem obras estruturais profundas. De qualquer modo, o revestimento dos tectos e paredes por materiais que absorvam parte das vibrações sonoras pode melhorar o isolamento acústico da habitação. Assim, a colocação de lambris de madeira com interior em lã de rocha em

Hoje em dia, a vida nas cidades modernas estende-se bastante para além do que se convencionou chamar “a hora de dormir”. O ruído produzido por automóveis e motas, pelo camião do lixo, pelos aviões, por cães e gatos, por quem frequenta a diversão nocturna ou pela televisão dos vizinhos, entra pela noite dentro e pelos ouvidos de todos quantos estão no período de repouso. O próprio ruído constante durante o dia, provocado pelo trânsito, por obras ou por outras formas, pode ser tão incomodativo como uma doença crónica.

A interrupção dos períodos de repouso e o ruído constante são bastante prejudiciais para qualquer um, estando provado que propiciam transtornos psicofisiológicos, como fadiga, desorientação e outras fragilidades ao nível do sistema nervoso, em relação às quais a pessoa idosa é mais vulnerável. Embora o isolamento acústico de muitas habitações não seja satisfatório, podem ser conseguidas pequenas melhorias nesta área.

Os principais pontos de entrada do ruído vindo do exterior são as janelas, mais permeáveis ao som. Antes de tudo, deve verificar-se se estão bem calafetadas. Pode evitar-se a propagação das ondas sonoras criando barreiras adicionais. Esta estratégia passa pelas soluções mais simples, como a utilização de cortinados, às mais complexas ou dispendiosas, como a colocação de uma segunda janela no interior da existente ou a instalação de uma caixilharia de vidros duplos. Aquando de alterações ao nível das janelas, deve ser sempre tido em atenção o impacto na fachada do edifício.

Se a fonte de ruído for interior (ruído proveniente dos vizinhos), o problema é bastante mais complexo e de solução mais difícil, já que o isolamento acústico de paredes e tecto, quando não foi projectado de raiz, é praticamente impossível de ser conseguido sem obras estruturais profundas. De qualquer modo, o revestimento dos tectos e paredes por materiais que absorvam parte das vibrações sonoras pode melhorar o isolamento acústico da habitação. Assim, a colocação de lambris de madeira com interior em lã de rocha em paredes problemáticas pode melhorar bastante a situação. Quanto aos tectos, se forem de soalho nada se pode fazer para melhorar o seu comportamento acústico, sendo preferível mudar o quarto de dormir para uma zona menos problemática da habitação (nesse caso devem ser tidos em atenção outros critérios para além dos acústicos, como a sua dimensão, a entrada de luz natural e o arejamento).

O ruído é uma das causas mais frequentes de conflito entre vizinhos no meio urbano. Embora o diálogo deva ser sempre o primeiro passo a dar, há casos em que, para salvaguardar os direitos da pessoa e evitar o agudizar de conflitos, deve ser tomada uma

iniciativa jurídica, alertando as autoridades e accionando os devidos mecanismos. Para tal, deve ser tida em atenção a legislação aplicável à habitação mas também ao funcionamento de estabelecimentos comerciais e a obras.

Designação	Características	Observações
Janela	Com vidros duplos para isolamento acústico, em alumínio lacado com puxador de alavanca.	<u>Onde encontrar</u> : Lojas de materiais de construção <u>Preço indicativo</u> : 250€ <u>Observações</u> : Deve ser instalada por um técnico de construção civil
Lambrim de madeira	Em madeira natural com interior em lã de rocha	<u>Onde encontrar</u> : Lojas de materiais de construção <u>Preço indicativo</u> : 60€ /m2 <u>Observações</u> : Deve ser instalado por um técnico de construção civil

- Falta de vista e outras dificuldades de visão
- Dificuldades de equilíbrio e tonturas
- Dificuldades de coordenação motora
- Paralisia total ou parcial
- Falta de força nos membros inferiores
- Auxiliares de deslocação

O chão que pisamos e percorremos está repleto de desníveis de dimensão variável, que podem ser graduais, como o piso inclinado, ou pronunciados, como a soleira ou o degrau (para rampas e escadas ver B4 e B5, respectivamente). O risco de queda que os pequenos desníveis implicam tem a ver com a dificuldade que a pessoa idosa poderá ter em avistá-los, devido às características do pavimento ou às suas limitações visuais, ou com a dificuldade que sentirá em ultrapassá-los de forma segura e autónoma, caso se desloque em cadeira de rodas ou com o auxílio de andarilho, muletas ou bengala.

É um facto que a pessoa idosa, ao longo de vários anos de vivência na sua habitação, já integrou de tal forma estes desníveis na sua rotina que pode ser mais perigoso alterá-los. Daí a necessidade de distinguir entre desníveis propositados (previstos no projecto de arquitectura ou criados de forma propositada) e desníveis acidentais (mais perigosos porque a pessoa terá mais tendência a não os ver ou a esquecer-se deles). É de ter em atenção que os mais pequenos desníveis podem provocar quedas (basta uma aresta de 1 cm para uma pessoa tropeçar).

Os desníveis acidentais são pequenos acidentes na superfície do pavimento, devido ao seu estado de conservação (pequeno buraco no linóleo ou na alcatifa, tábuas do soalho um pouco levantadas, etc.) ou ao seu revestimento incorrecto ('ondas' no linóleo ou na alcatifa, tapete com 'ondas' ou ponta levantada, etc. ver B3 Tapetes). Estes desníveis são sempre um risco e devem ser imediatamente eliminados. Caso, por qualquer razão, isso não seja possível, devem ser evitados (cobrir com móvel e criar percurso alternativo, etc.) ou mesmo assinalados de forma claramente visível (com círculo amarelo no pavimento, feito com fita de cor contrastante com o pavimento).

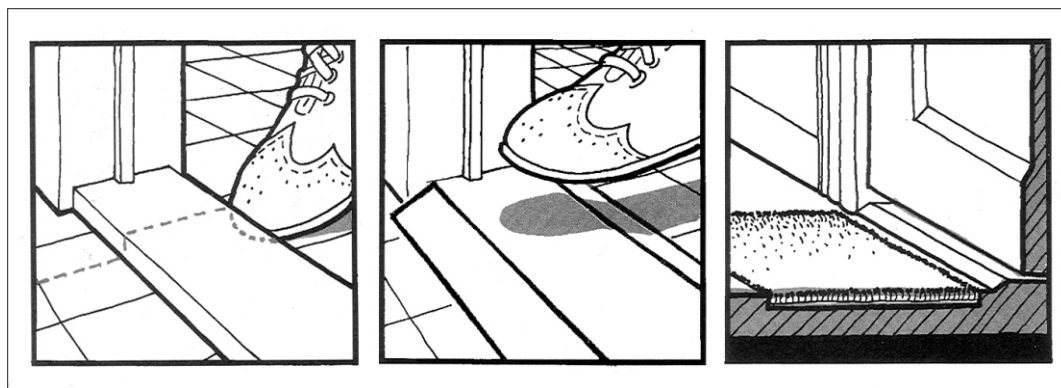


Figura 1

Os desníveis propositados ocorrem geralmente na transição entre duas divisões da habitação e podem ser um degrau, um piso inclinado, uma soleira da porta (em pedra, madeira ou calha de alumínio) ou um estrado. Este tipo de desníveis interfere na deslocação da pessoa idosa (especialmente nos casos em que é utilizada cadeira de rodas, andarilho ou muletas), implicando uma mudança no ritmo e operações que podem implicar força nos membros inferiores e capacidade de equilíbrio. É essencial, antes de tudo, facilitar a visualização do desnível pela pessoa idosa: onde está o desnível, qual a sua altura (e comprimento), qual o próximo ponto de apoio, etc. A beira dos degraus e soleiras ou o início e fim do piso inclinado devem ser claramente sinalizados com fita antiderrapante colorida.

A eliminação de pequenos desníveis no pavimento deve ter em atenção o grau de necessidade da pessoa. A avaliação desta necessidade assenta, por um lado, na habituação da pessoa ao desnível e, por outro, na eventual necessidade da pessoa utilizar auxiliares de deslocação, como muletas, bengala, cadeira de rodas ou andarilho.

Estes desníveis podem ser rampeados ou, em alternativa, modificados através da introdução de um perfil que facilite a sua transposição que traz também vantagens para quem utiliza, por exemplo, carrinho de chá.

Designação	Características	Observações
Perfil triangular	Em madeira maciça	<u>Onde encontrar</u> : Lojas materiais de construção <u>Preço indicativo</u> : 5 € m/linear <u>Observações</u> : Deve ser instalado por um técnico especializado
Faixa Sinalizadora	Fluorescente, texturada e de cor contrastante com o pavimento	<u>Onde encontrar</u> : Lojas materiais de construção <u>Preço indicativo</u> : 6 € para um rolo de 2,5m.

- Dificuldades de equilíbrio e tonturas
- Auxiliares de deslocação

Para as pessoas idosas, as quedas representam um risco muito elevado de fracturas ósseas que nesta idade são muito difíceis de curar ou mesmo impossíveis de recuperar na totalidade. Assim sendo, todo o cuidado é pouco na prevenção de quedas, mesmo que pequenas.

Um dos motivos mais frequentes de queda nos idosos é sem dúvida a perda de equilíbrio. Não é de desprezar a influência que o pavimento tem no equilíbrio precário destas pessoas. Um chão irregular, desnivelado ou escorregadio (por ser muito liso, por estar molhado, etc.) pode proporcionar situações de queda muito perigosas.

De acordo com as diferentes características do espaço a pavimentar, a especificação do material a utilizar varia ligeiramente. Contudo, como características gerais comuns a todas as hipóteses de pavimento aconselhadas podemos sintetizar: o pavimento deve estar perfeitamente nivelado (horizontal), bem fixo ao chão, não apresentar saliências e ser de material anti-derrapante.

As alcatifas e tapetes, quando fixos ao chão de forma adequada (ver Ficha B3 Tapetes), garantem uma superfície apropriada para a circulação de idosos. O problema desta solução prende-se com a acumulação de humidade e com a dificuldade de limpeza destes materiais. Assim, esta solução deve ser utilizada apenas em espaços onde não haja uma utilização frequente de água e onde não se efectue contacto com o exterior, que sujaria os tapetes muito mais rapidamente. O quarto de dormir é um local onde esta solução é muitas vezes a mais adequada.

Os pavimentos em madeira natural são bastante confortáveis para quase todas as situações. Contudo, não resistem bem à água e se protegidos com ceras ou vernizes inadequados podem ser muito escorregadios. Devem ser sempre utilizados ceras e vernizes

Pavimentos Antiderrapantes

antiderrapantes de acordo com as especificações dos fabricantes. Os revestimentos marmóleos ou vinílicos antiderrapantes são uma solução económica, de fácil aplicação, adequada para pequenos espaços como dispensas, casas de banho ou cozinhas pequenas. Apresentam uma boa aderência mesmo quando molhados. Existem no mercado vários compostos plásticos, com vários graus de resistência à abrasão e várias espessuras. Devem ser sempre seguidas as recomendações do fabricante quanto ao tipo de pavimento plástico mais adequado para a situação em causa.

Existem ainda os pavimentos cerâmicos despolidos, com comportamento antiderrapante mesmo quando molhados. Devido ao tipo de acabamento de que dispõem são mais frequentes em mosaico do que em tijoleira. É uma solução de grande durabilidade, com boa resistência a riscos e pancadas e muito simples de limpar.

Designação	Características	Observações
Verniz antiderrapante para chão em madeira	De poliuretano com acabamento acetinado	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de materiais de construção <u>Preço indicativo:</u> 15€ litro <u>Observações:</u> Deve ser aplicado por um técnico especializado
Alcatifa	De pelo curto e com tratamento ignifugo	<u>Onde encontrar:</u> Lojas especializadas em alcatifas <u>Preço indicativo:</u> 25€ m2 <u>Observações:</u> Deve ser aplicado por um técnico especializado
Marmóleos e pavimentos vinílicos	Em Quadrados de 30x30 cm	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de materiais de construção <u>Preço indicativo:</u> 25€ m2 <u>Observações:</u> Deve ser aplicado por um técnico especializado
Pavimentos cerâmicos antiderrapantes	Com acabamento despolido	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de materiais de construção <u>Preço indicativo:</u> 35€ m2 <u>Observações:</u> Deve ser aplicado por um técnico especializado

- Falta de vista e outras dificuldades de visão
- Dificuldades de equilíbrio e tonturas
- Auxiliares de deslocação

Os tapetes e alcatifas apresentam-se como uma solução relativamente económica e confortável de cobertura de pavimentos escorregadios ou em mau estado. Têm como principais problemas:

- A acumulação de pó, ácaros e humidade que, para além de desconfortável, pode provocar alergias em pessoas sensíveis;
- O perigo de queda por escorregar ou tropeçar, se não estiverem fixos ao chão de uma forma adequada.

Os tapetes devem ser fixos ao chão por um dos seguintes métodos, consoante as suas características:

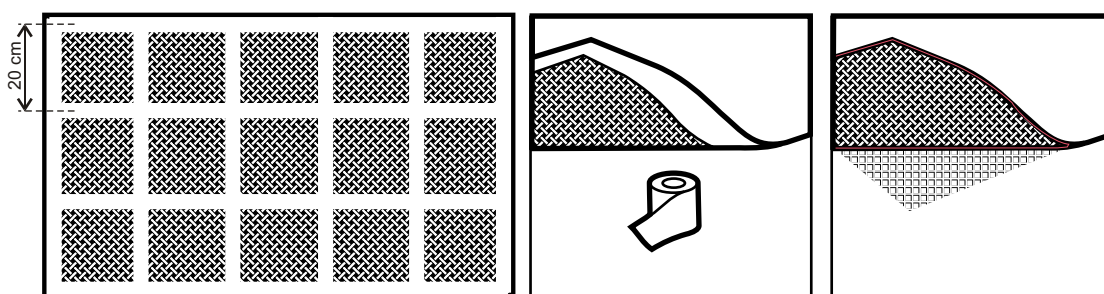


Figura 1

Se o tapete for muito extenso e fino deve ser colado a uma trama plástica que garanta uma adesão ao chão em toda a sua superfície. Esta solução, para além de ser bastante eficaz permite que o tapete seja removido facilmente para limpeza.

Se os tapetes forem de pequenas dimensões ou possuírem uma entretela mais resistente ficarão fixos ao chão de uma forma satisfatória com fitas autocolantes duplas nas extremidades e, eventualmente, de acordo com o esquema apresentado. Atenção que esta solução só deve ser aplicada em tapetes que possam ser limpos sem ser retirados pois não apresenta facilidade de remoção e recolocação.

Devem ser evitadas soluções com colas que danifiquem o pavimento da habitação ou a utilização de ferragens que, devido ao alargar natural da trama do tapete, provocam pregas perigosas.

Deve ser prestada especial atenção a buracos que o tapete apresente, nestas situações o tapete deve ser reorientado por forma a que zonas em mau estado não coincidam com zonas de circulação.

Tapetes menores que estejam sobre alcatifas, passadeiras ou outros tapetes podem ser fixos com fitas de velcro autocolantes.

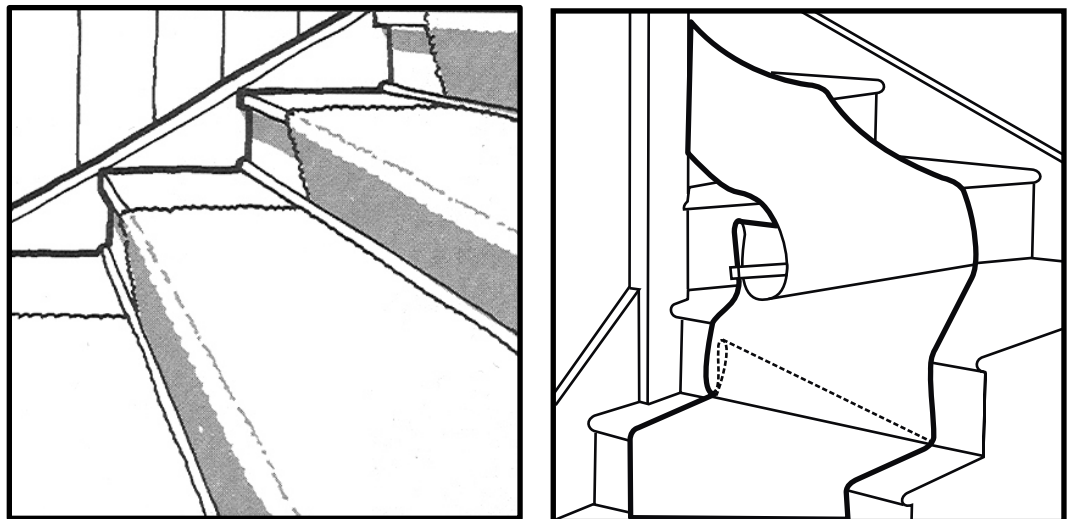


Figura 2

Tapetes ou passadeiras colocados em escadas devem estar colados com fitas autocolantes próprias e reforçados por ferragem junto à base do degrau (de acordo com o esquema apresentado).

Designação	Características	Observações
Fitas duplas adesivas	Com 5 cm de largura	<u>Onde encontrar:</u> Lojas materiais de construção <u>Preço indicativo:</u> 7€ para um rolo de 5 m
Rede de borracha antiderrapante	Vendida em rolo com 1,2 metros de largura	<u>Onde encontrar:</u> Lojas materiais de construção <u>Preço indicativo:</u> 9€ m
Fita de Velcro	Autocolante com 2 cm de largura	<u>Onde encontrar:</u> Lojas especializadas em tecidos e tapetes. <u>Preço indicativo:</u> 5€ m
Barra para fixação de tapetes em escadas	Em madeira maciça	<u>Onde encontrar:</u> Lojas materiais de construção <u>Preço indicativo:</u> 3€ m <u>Observações:</u> Deve ser instalado por um técnico especializado

Rampas

- Falta de vista e outras dificuldades de visão
- Dificuldades de equilíbrio e tonturas
- Dificuldades de coordenação motora
- Resistência limitada a esforços continuados
- Paralisia total ou parcial
- Falta de força nos membros inferiores
- Dor ou limitação nas articulações dos membros inferiores
- Redução das capacidades cognitivas
- Auxiliares de deslocação

A rampa é um plano inclinado que serve para facilitar a deslocação de pessoas, pelo que certos aspectos da sua configuração são essenciais. O grau de inclinação do percurso, o seu comprimento, o seu revestimento, sinalização e a existência de pontos de descanso e de apoio marcam a diferença entre uma rampa adequada e segura e um plano inclinado perigoso.

As rampas são utilizadas como alternativa ou complemento a escadas, pelo que podem ser fundamentais para quem usa cadeiras de rodas, andador ou muletas. Deve ser tido em atenção, contudo, que uma pessoa idosa pode sentir mais dificuldades com uma rampa do que com uma escada. As superfícies inclinadas exigem mais equilíbrio (dada a alteração do centro de gravidade da pessoa conforme suba ou desça) e um maior esforço ao nível dos membros inferiores (pés, pernas e articulações). Tudo isto associado a uma estrutura óssea e muscular fragilizadas pode provocar situações de desequilíbrio ou de extrema fadiga.

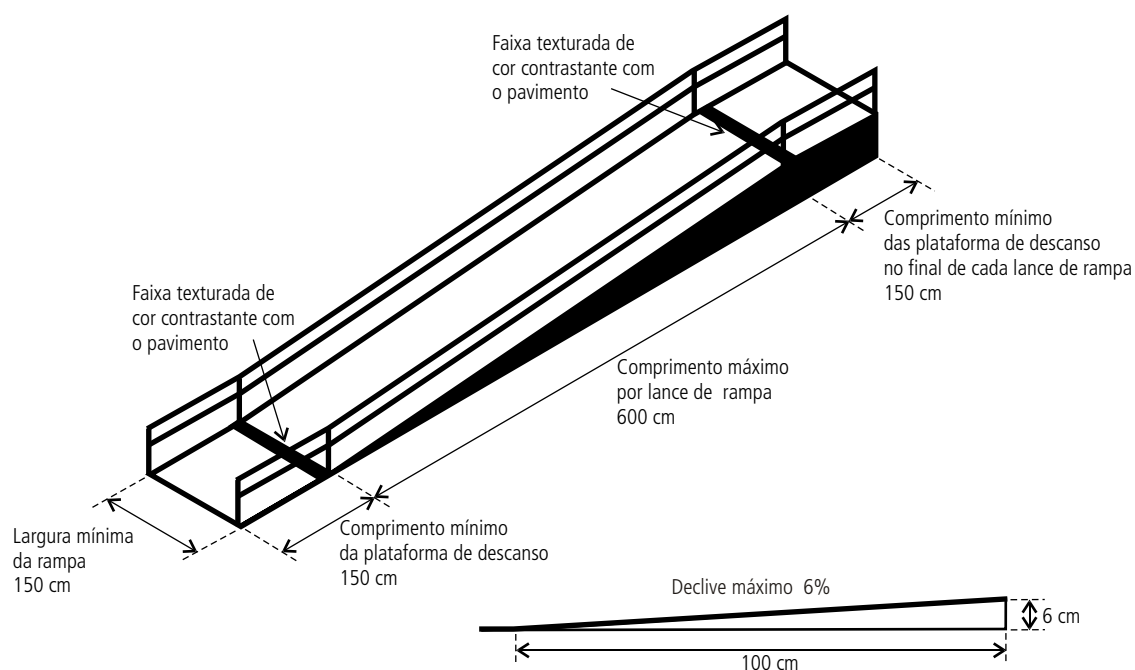


Figura 1

A rampa deve ter um declive máximo de 6% (por cada metro de comprimento na horizontal, a rampa não deve subir mais de 6 cm). Um declive superior a 10% representa um sério risco de queda e deve ser imediatamente corrigido. Deve existir uma plataforma horizontal de descanso (se possível com 1,5 m de comprimento) por cada 6 metros de extensão da rampa.

A rampa deve possuir um corrimão adequado de ambos os lados (ver B6 Guardas e Corrimões). De forma a facilitar a visualização da rampa pela pessoa idosa, o início e fim de cada lance de rampa devem estar bem sinalizados, com uma faixa colorida e texturada no pavimento ou de uma forma que se revele mais adequada às limitações da pessoa). A área deve estar bem iluminada (ver A3 Iluminação).

O pavimento da rampa e das áreas imediatamente adjacentes aos seus extremos deve ser antiderrapante. Existem para o efeito vários tipos de solução, consoante o material de construção da rampa (ver B2 Pavimentos Antiderrapantes). O pavimento deve ser idêntico e homogêneo em toda a extensão da rampa. Por outro lado, o pavimento também deve estar em bom estado de conservação, sem falhas, saliências ou outros acidentes (pregos ou agrafos com cabeça à mostra, buracos ou 'ondas' na alcatifa ou linóleo, etc.).

As rampas não têm de ser obrigatoriamente permanentes e construídas em alvenaria. Podem ser utilizadas soluções móveis ou provisórias, como rampas em madeira, de construção mais simples e menos dispendiosa, que podem ser mais facilmente aceites por senhorios ou condóminos. Caso seja esta a solução adoptada, a rampa deve estar bem fixa, ser consistente e capaz de suportar o peso de mais de uma pessoa. Deve possuir as restantes condições de uma rampa normal, acima enunciadas.

Deve ainda ser tida em atenção a segurança de outros pavimentos inclinados que normalmente não são vistos como rampas.

Designação	Características	Observações
Faixas sinalizadoras antiderrapantes	Autocolantes com 5 cm de largura	<u>Onde encontrar:</u> Lojas materiais de construção <u>Preço indicativo:</u> 10€ para um rolo de 3 m
Rampa em alvenaria	De acordo com as especificações do decreto-lei 123/97	<u>Observações:</u> Pode exigir projecto de arquitectura e deve ser realizada por um técnico de construção civil.
Rampas Móveis	Em estrutura metálica	<u>Onde encontrar:</u> Lojas especializadas em ajudas técnicas <u>Preço indicativo:</u> Varia com altura a vencer

- Falta de vista e outras dificuldades de visão
- Dificuldades de equilíbrio e tonturas
- Dificuldades de coordenação motora
- Resistência limitada a esforços continuados
- Risco de acidentes cardiovasculares
- Paralisia total ou parcial
- Falta de força nos membros inferiores
- Dor ou limitação nas articulações dos membros inferiores
- Redução das capacidades cognitivas
- Sintomas de ansiedade e medo
- Auxiliares de deslocação

A construção de edifícios em altura leva a que a pessoa idosa encontre escadas no seu caminho com bastante frequência, tanto no interior (em vivendas e apartamentos duplex) como no exterior da habitação (tem de subir degraus para chegar da porta do prédio ao patamar do piso térreo e, caso não exista elevador, tem de subir mais degraus para chegar a casa).

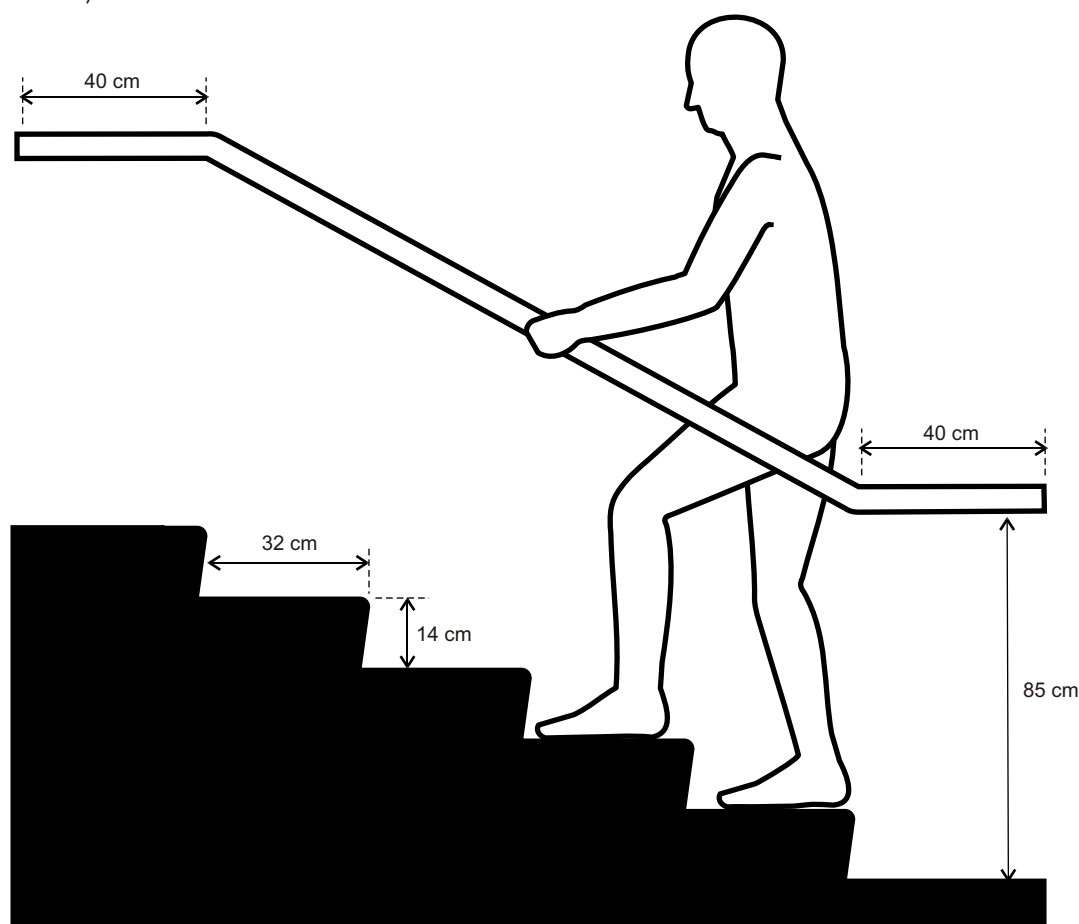


Figura 1

As dificuldades que a pessoa idosa sente e os riscos que conseqüentemente corre prendem-se sobretudo com a configuração da escada, com o seu estado de conservação, com a sua capacidade muscular (falta de força nos membros inferiores e superiores), com a sua capacidade de equilíbrio, com as suas limitações visuais e com a utilização de auxiliares de deslocação (bengala, muletas ou andarilhos). É fundamental que a pessoa consiga deslocar-se entre andares com autonomia e segurança: mesmo que conte com o auxílio regular de terceiros, pode ter de fazê-lo sozinha numa situação imprevista.

Uma escada permite a circulação entre dois espaços a alturas diferentes através de uma sequência de dois ou mais degraus (no caso de um só degrau, ver B1 Pequenos Desníveis de Pavimento). Deve ser tido em atenção que, seja a escada grande ou pequena, as dificuldades e riscos que uma sequência de degraus coloca são basicamente as mesmas.

A escada deve possuir corrimão de ambos os lados (ver B6 Guardas e Corrimões). São desaconselhados degraus sem espelho porque o pé pode prender no rebordo do cobertor.

O estado de conservação da escada é importante: os degraus devem estar bem presos, ser consistentes, regulares, ter todos a mesma medida (caso alguns estejam mais gastos ou tenham a aresta quebrada) e não apresentar falhas ou pregos com cabeça à mostra.

O revestimento dos degraus deve ser o mesmo em toda a extensão da escada, ser antiderrapante (ver B2 Pavimentos Antiderrapantes), estar bem instalado (tapetes ou linóleo bem presos e sem 'ondas') e apresentar um bom estado de conservação (sem buracos ou gasto).

De forma a facilitar a visualização da escada pela pessoa idosa, deve ser sinalizado o seu início e o seu fim com uma faixa antiderrapante claramente visível.

Caso não exista elevador e seja de todo impossível a utilização da escada, porque a pessoa

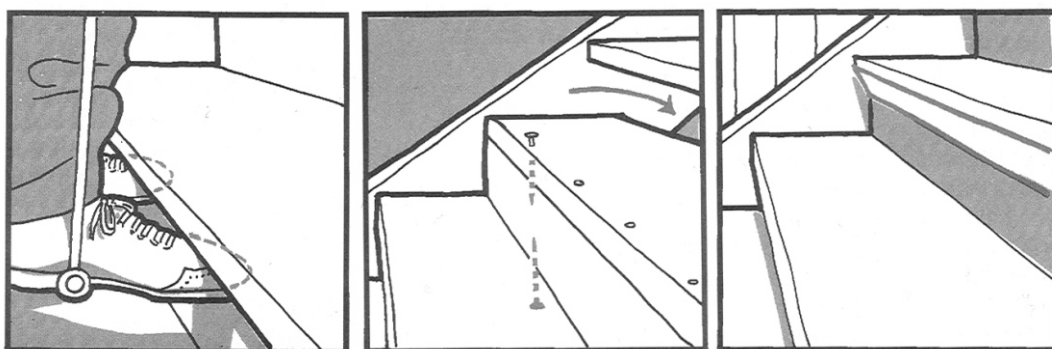


Figura 2

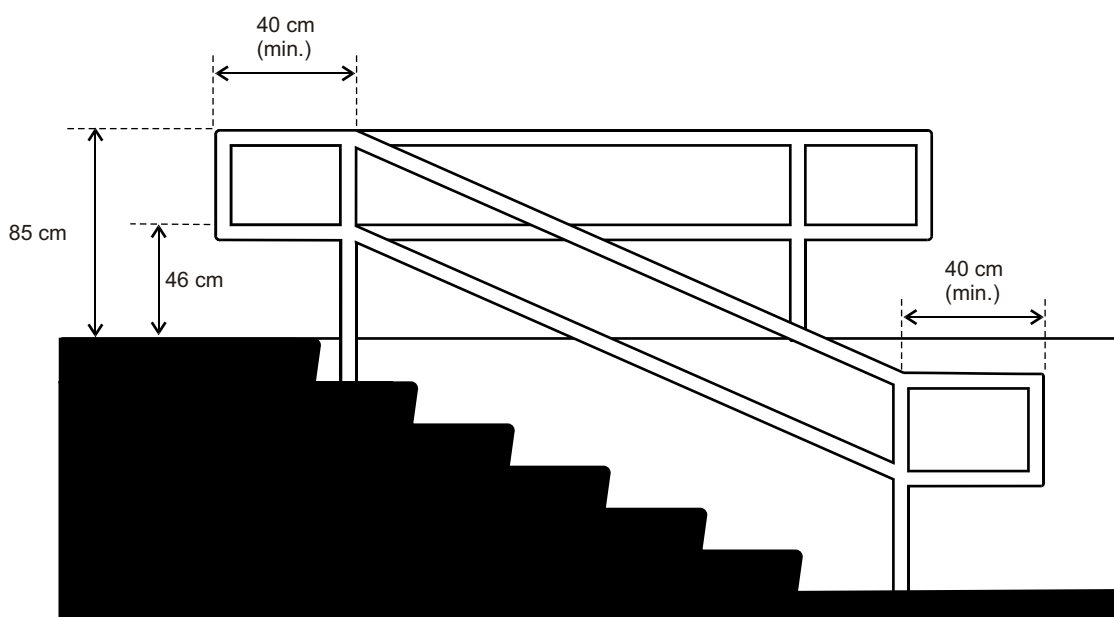
idosa se desloca em cadeira de rodas ou porque manifestamente não possui a capacidade física necessária (ou devido a problemas cardíacos), existem soluções técnicas especialmente desenhadas para pessoas com dificuldade motora (elevadores de escada com placa ou cadeira), que são dispendiosas mas que oferecem segurança e qualidade.

Designação	Características	Observações
Faixas sinalizadoras antiderrapantes	Autocolantes com 5 cm de largura	<u>Onde encontrar:</u> Lojas materiais de construção <u>Preço indicativo:</u> 10€ para um rolo de 3 m
Elevadores de escada	De acordo com as condições existentes	<u>Onde encontrar:</u> Lojas especializadas em ajudas técnicas <u>Observações:</u> Perguntar preço e condições ao fornecedor.

- Dificuldades de equilíbrio e tonturas
- Resistência limitada a esforços continuados
- Paralisia total ou parcial
- Falta de força nos membros inferiores
- Sintomas de ansiedade e medo

O corrimão proporciona conforto e segurança à pessoa idosa durante a deslocação em escadas, rampas ou corredores compridos. O apoio do corrimão compensa a falta de equilíbrio, divide o esforço físico (em vez de serem apenas as pernas a fazer força, os braços podem ajudar) e permite momentos de repouso. O facto de a pessoa poder agarrar-se ao corrimão caso corra risco de queda também é importante para a segurança física e psicológica.

Por sua vez, as guardas são essenciais junto de patamares, varandas, alpendres ou janelas. Mesmo que a pessoa idosa nunca tenha sentido ao longo da vida qualquer necessidade de ter este tipo de apoio, é indiscutível a sua utilidade na prevenção de quedas graves em caso de tonturas ou falta de equilíbrio.


Figura 1

O corrimão deve ser, sempre que possível, colocado em ambos os lados da escada, rampa ou corredor. Deve acompanhar toda a extensão do percurso, inclusive continuando no patim da escada ou na plataforma da rampa.

Deve ser tido em conta o alcance (com os braços) da pessoa idosa quando for definida a altura para a sua colocação, que deve variar entre os 80 cm e os 90 cm. Em caso de necessidade, pode ser instalado um corrimão duplo.

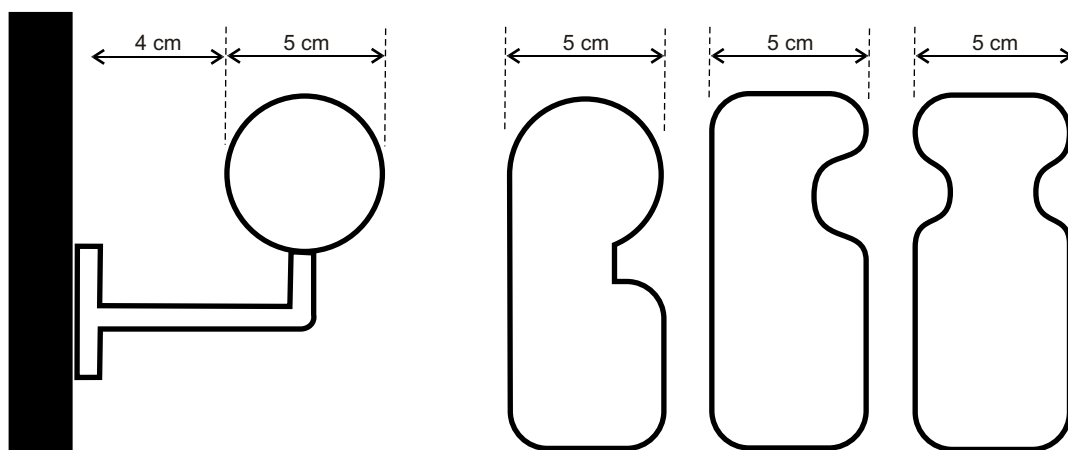


Figura 2

O material utilizado deve ser homogêneo (igual em toda a extensão) e rígido (não utilizar cordas, correntes ou cabos de metal). A pessoa deve poder envolver o corrimão com a mão (o polegar deve tocar no indicador), pelo que o diâmetro deve ser aproximadamente 5 cm. A superfície do corrimão não deve ser escorregadia, mesmo quando molhada.

É importante observar o estado de conservação: o corrimão deve ser consistente (a madeira não pode estar podre, o metal não pode estar ferrugento), não deve possuir falhas nem saliências (lascas na madeira, ferrugem saliente, pregos com cabeça à mostra). Deve estar bem limpo, sem gorduras, água ou detritos.

É essencial ter o cuidado de verificar se os corrimões e as guardas estão fortemente fixos à parede ou ao chão, tendo em conta o esforço a que serão regularmente sujeitos.

A distância do corrimão à parede não deve ser inferior a 4 cm nem superior a 15 cm. Nas esquinas ou nos extremos não devem existir arestas vivas.

Guardas e Corrimões

Designação	Características	Observações
Guarda com fixação ao chão	Em estrutura metálica, sem arestas vivas nem elementos de fixação salientes	<u>Onde encontrar:</u> Serralharias ou lojas materiais de construção <u>Preço indicativo:</u> 120€ m/l <u>Observações:</u> Devem ser instaladas pelo fornecedor
Corrimão com fixação à parede	Em estrutura metálica, sem arestas vivas nem elementos de fixação salientes	<u>Onde encontrar:</u> Serralharias ou lojas materiais de construção <u>Preço indicativo:</u> 80€ m/l <u>Observações:</u> Devem ser instaladas pelo fornecedor

- Dificuldades de equilíbrio e tonturas
- Falta de força nos braços
- Dor ou limitação nas articulações dos braços
- Auxiliares de deslocação
- Equipamentos

Embora sejam elementos importantes para a segurança e privacidade, as portas podem constituir uma barreira à circulação do idoso ou ao auxílio de terceiros em caso de emergência. A existência de fechaduras ou trincos que não possam ser abertos de ambos os lados da porta representam um obstáculo tão mais difícil de ultrapassar quanto melhor for a qualidade do sistema instalado. Portas que abram para espaços pequenos, onde exista risco de queda da pessoa, podem provocar situações onde seja impossível abrir a porta porque a pessoa está caída do outro lado a bloqueá-la.

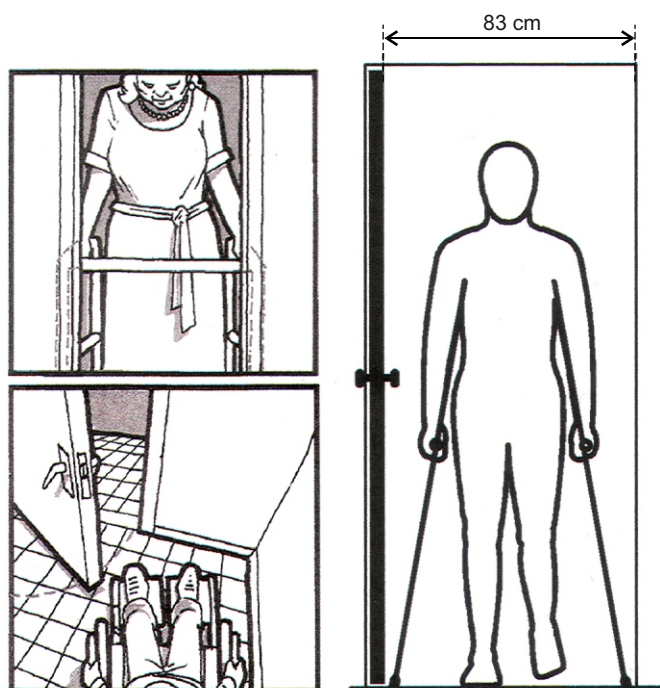


Figura 1

A porta deve ter uma largura mínima de 83 cm, garantindo-se desta forma que um idoso com uma cadeira de rodas, um andalho ou com canadianas consegue transpor. Devem estar sempre equipadas com puxadores adequados (Ver ficha D7 Puxadores de portas e janelas).

No lado para onde abrem, as portas devem dispor de um espaço mínimo de 40 cm de largura do lado do puxador que permita ao morador não

ter de recuar para abrir a porta. Em caso de dúvida, a pessoa deve ser observada a efectuar esta operação de forma a avaliar a sua autonomia.

Sempre que seja necessário equipar a porta com uma fechadura (porta de acesso ao patamar da escada ou de acesso a um pátio ou quintal), esta deverá estar colocada a uma altura entre os 70 cm e os 90 cm, sendo inadequadas fechaduras colocadas noutros locais da porta, como por exemplo, junto ao chão.

A fechadura deverá ser sempre de chave e manípulo, ficando o manípulo no interior, de forma a garantir que nunca seja deixada uma chave na fechadura que possa impedir a sua abertura a partir do exterior. Se a habitação tiver uma fechadura de boa qualidade consegue-se comprar apenas o canhão de chave e manípulo e adaptá-la.

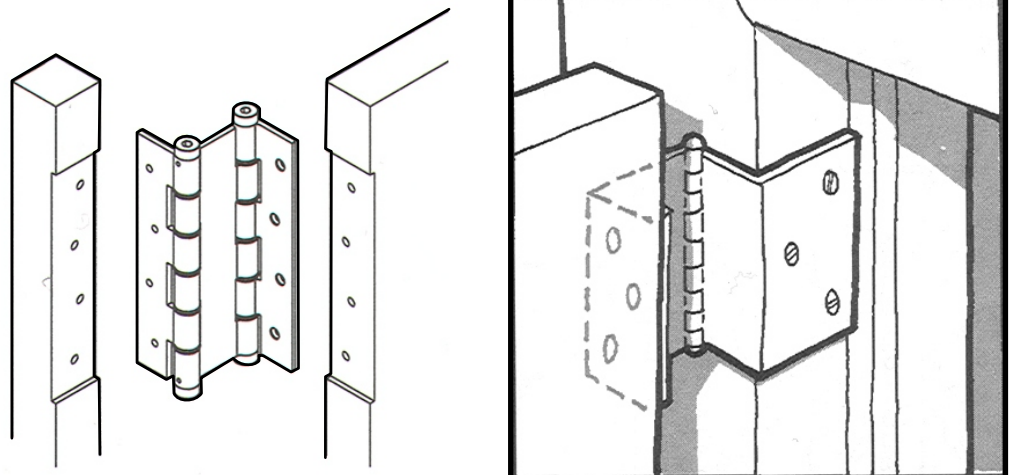


Figura 2

Ainda para minimizar os perigos que envolvem a utilização de portas, estas devem ser adaptadas às necessidades da pessoa e às características da habitação. O sentido de abertura da porta pode ser invertido aproveitando a existente e colocando-lhe ferragens novas. Esta operação reduz um pouco a amplitude da porta e exige uma adaptação da aduela, sendo preciso prestar atenção para onde abre a nova solução. Portas a abrir para o cima de escadas ou corredores estreitos devem ser evitadas, pois apresentam um sério risco de acidente.

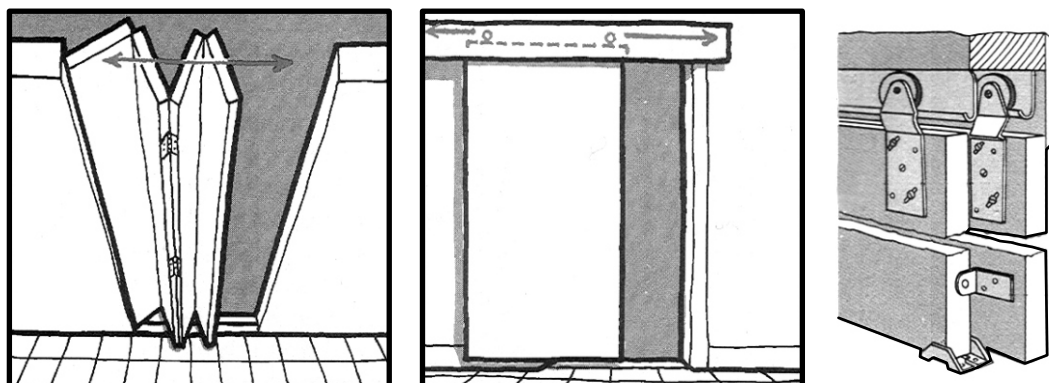


Figura 3

Nestes casos, deve ser instalada uma porta de fole ou de correr de acordo com o espaço existente. A porta de correr exige uma parede livre ao lado enquanto que a de fole não. Todavia esta rouba alguma largura ao vão da porta.

Todas as portas que separam a habitação da rua devem também ser acessíveis à pessoa. A principal razão para apoiar a manutenção da pessoa idosa em sua casa, investindo em obras de adequação da habitação, prende-se com a vontade de lhe proporcionar a continuidade da sua vida habitual, reduzindo sempre que possível perigos ou limitações. O isolamento da pessoa, mesmo dentro de uma habitação acessível, num prédio onde a pessoa não consegue ir à rua de forma autónoma e segura, compromete seriamente os objectivos propostos.

A porta do prédio, normalmente mais pesada e de maiores dimensões, necessita de algumas considerações especiais: deverá poder ser aberta pela pessoa sem a necessidade de um esforço excessivo quer pela intensidade da força quer pela duração do esforço.

Por vezes, o mecanismo de fecho automático poderá estar regulado para uma força adequada ao homem médio, enquanto deveria estar para o idoso ou uma criança. Ainda relativamente ao sistema de fecho, este deve assegurar, através de temporizador, o tempo necessário à pessoa para efectuar a entrada e saída do prédio de uma forma autónoma e segura.

Deve ser testado este tempo com a pessoa. Um tempo médio aceitável seria de 10 segundos. A porta deve ainda dispor de um sistema de bloqueio que a possa manter aberta, de forma a permitir à pessoa levar as compras para dentro do prédio.

Na porta do prédio, como em todas as obras a beneficiar em espaço que não pertença à própria pessoa, qualquer intervenção deve ter o acordo expresso do condomínio ou do senhorio.

Designação	Características	Observações
Porta Interior	Porta 83 cm e respectivas obras de substituição de uma porta menor já instalada	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de materiais de construção <u>Preço indicativo:</u> 200€ m <u>Observações:</u> Deve ser instalado por um técnico especializado
Porta de fole	Em contraplacado de madeira	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de materiais de construção <u>Preço indicativo:</u> 200€ m <u>Observações:</u> Deve ser instalado por um técnico especializado
Porta de correr	Exterior à parede com instalação de calha superior e no pavimento	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de materiais de construção <u>Preço indicativo:</u> 250€ m <u>Observações:</u> Deve ser instalado por um técnico especializado
Dobradiças e trabalho necessário à inversão do sentido de uma porta interior	Para portas de vai vem com uma abertura máxima de 180°	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de materiais de construção <u>Preço indicativo:</u> 150€ m <u>Observações:</u> Deve ser instalado por um técnico especializado
Fechadura de segurança anti-bloqueio	Com manípulo interior. Por vezes é possível substituir apenas o canhão mantendo a fechadura existente	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de fechaduras <u>Preço indicativo:</u> 125€ m <u>Observações:</u> Deve ser aplicado por um técnico especializado

Circular livremente no interior da habitação é um aspecto fundamental para a autonomia do morador.

Esta livre circulação depende da existência de um percurso acessível que ligue a entrada da casa aos seus espaços interiores, respondendo às necessidades de mobilidade do morador.

Essas necessidades de mobilidade dependem, por um lado, dos pontos da casa a que o morador precisa de se deslocar com frequência. Naturalmente que, sempre que possível, deverá poder deslocar-se a todas as divisões.

Contudo, poderá haver situações em que isso não seja possível, impondo-se a definição de alternativas ou prioridades. Tomemos por exemplo, o caso de um morador que começa a usar cadeira de rodas, havendo escadas no interior da habitação. Poderá não ser possível, por razões técnicas ou limitações financeiras, introduzir um equipamento mecânico para vencer essas escadas. Nesse caso, o percurso acessível terá de ficar limitado a um dos pisos da casa, tornando-se necessário equacionar algumas mudanças nos usos dados às diferentes divisões. Se, por exemplo, os quartos se encontrarem no cimo das escadas, poder-se-á de ter de reconverter uma das divisões do piso térreo em quarto.

As necessidades de mobilidade do morador também dependerão, por outro lado, da sua condição física (capacidade de equilíbrio, esforço continuado, força e controlo dos membros inferiores, etc.) e de ajudas técnicas de que o morador faça ou venha a fazer uso. A utilização de uma bengala, de um andarilho, de uma cadeira de rodas (ou, em certos casos, o apoio de uma segunda pessoa) cria necessidades de espaço específicas, por exemplo em termos de largura das passagens.

Um percurso é um espaço linear que o morador percorre entre dois pontos. Não é uma "estrada" marcada no chão, mas um espaço livre e identificável, que inclui também as portas que atravessa. Em espaços interiores é geralmente delimitado por paredes e pela arrumação de peças de mobiliário.

Sabendo que o morador efectua dentro da sua habitação diversas deslocações (por exemplo, do quarto para a sala, do quarto para casa de banho, da cozinha para a sala, etc.), o percurso acessível a criar na habitação deverá permitir a realização de todas estas deslocações.

Principais Características

Um percurso acessível deve ser, em toda a sua extensão:

- **Contínuo** - sem interrupções de qualquer espécie;
- **O mais linear possível** - não deve possuir mais mudanças de direcção do que as estritamente necessárias;
- **Tão largo quanto necessário** - se o morador usar ajudas técnicas, a largura útil do percurso deverá possuir as dimensões necessárias à boa operação desses equipamentos e à fácil passagem do morador;
- **Desimpedido em permanência** - durante a circulação o morador não deve ter de desviar mobiliário, e deve evitar-se, junto às zonas de passagem, a acumulação de objectos que possam cair e obstruir o percurso;
- **Piso regular** - devem evitar-se desníveis (degraus, soleiras) e qualquer tipo de irregularidades acidentais ou elementos salientes (pregas no tapete ou alcatifa, tábuas do soalho mal fixas, esburacadas ou com pregos salientes, tapetes de pelo alto, etc.);
- **Piso anti-derrapante** - o material de revestimento deve proporcionar aderência mesmo quando molhado, e os tapetes colocados sobre pavimentos lisos devem estar bem fixos com fita anti-derrapante;
- **Acessível de forma permanente** - as adaptações que se façam para tornar o percurso acessível devem ser permanentes, ou seja, a sua funcionalidade ou segurança não devem depender da presença ou da acção de terceiros, nem da memória do morador (que por exemplo em caso de emergência se pode esquecer de determinada precaução).

Escadas e Rampas

Como ficou acima exposto, um percurso considera-se acessível quando responde às necessidades de mobilidade do morador. Essas necessidades dependem das condições físicas do morador e das ajudas técnicas de que ele faça uso.

Nestes termos, e no âmbito da habitação, o percurso acessível de uma habitação específica poderá integrar escadas e rampas desde que o morador consiga usar escadas e rampas com determinadas condições e desde que as existentes ofereçam as referidas condições, assegurando autonomia, conforto e segurança.

Vale a pena fazer aqui uma ressalva e chamar a atenção para o facto de as rampas poderem facilitar a circulação a uns mas dificultá-la a outros. Pessoas que, por exemplo, tenham dificuldades de equilíbrio, determinados problemas nas articulações ou falta de

visão poderão sentir usar mais facilidade de degraus com corrimão do que uma rampa. Se o percurso acessível integrar escadas ou rampas, consulte neste Manual as respectivas fichas.

Circulação

A circulação implica a realização de uma série de tarefas. Algumas dessas tarefas estão de tal forma automatizadas que não nos ocorrem imediato mas não deixa, por isso, de ser fundamental conseguir realizá-las. Para circular no espaço interior da habitação o morador tem de ser capaz de executar as seguintes tarefas:

- Compreender a configuração do percurso, i.e., a forma do espaço e outras características (como, por exemplo, as propriedades do pavimento);
- Progredir ou avançar em determinada direcção, no que isso implica não só de movimentar os membros mas também de realizar e sustentar um esforço físico continuado;
- Detectar alterações ou irregularidades no percurso, que podem ser características (um degrau, que está lá sempre) ou acidentais (uma prega no tapete ou um objecto caído), e manobrar de forma a ultrapassá-las;
- Franquear portas, o que implica abri-las (eventualmente operando puxadores e fechaduras) e atravessá-las;
- Caso seja de noite ou os espaços estejam mal iluminados, ligar e desligar interruptores de luzes do corredor e das divisões que atravessa;
- Caso utilize ajudas técnicas (bengala, andarilho, cadeira de rodas), operar o instrumento, deslocando-o para diante, rodando-o e aproximando-o de elementos operáveis (puxadores de porta e interruptores) ou de pontos de destino para os quais pretenda efectuar a transferência (cadeira, sanita, cama).

Percepção

Os dois principais sentidos usados pelo morador na circulação são a visão e o tacto. Um percurso acessível deve facilitar o uso destes sentidos. Uma boa percepção do percurso é fundamental para proporcionar segurança (prevenindo quedas), conforto (conseguir perceber o caminho dá uma sensação de segurança, que é confortável) e autonomia.

Em termos de visão, é necessário assegurar **iluminação adequada** e bons contrastes. Com o envelhecimento a visão tende a fragilizar-se (especialmente com determinado tipo de deteriorações acentuadas provocadas por doenças diversas). Com esta fragilização o

morador tende a ficar mais vulnerável aos encandeamentos e a ter mais dificuldade em perceber contrastes.

Se não estiver bem controlada, a **iluminação** pode criar risco de encandeamento. O encandeamento é provocado pela chegada de um excesso de luz aos olhos. Este excesso de luz pode ser criado por excesso absoluto (a quantidade de luz é maior do que a que os olhos conseguem absorver mesmo regulados para situação luminosa) ou por contraste (os olhos estavam num ambiente mais escurecido, as pupilas estavam dilatadas, e um aumento súbito da luminosidade fez chegar demasiada luz à retina).

O encandeamento pode ser provocado por fonte de luz directa (por exemplo, emissão directa de uma lâmpada), por difusão (por exemplo, uma janela completamente aberta num dia luminoso mas enevoadado) ou por reflexão (por exemplo, brilhos num pavimento polido). Provoca uma perda de visão temporária, mais ou menos demorada, que para além do desconforto pode potenciar, por exemplo, a desorientação e as quedas.

Para **prevenir o encandeamento pela luz natural ou artificial** no percurso acessível podem aplicar-se as seguintes estratégias:

- **Facilitar o controle da luz natural**, nomeadamente da entrada de luz nas janelas e portadas, instalando dispositivos facilmente operáveis pelo morador por exemplo, em detrimento de persianas que requeiram força e manipulação, usar cortinas leves e, nos vãos que recebam demasiada luz em certas alturas do ano, usar duas camadas independentes (uma mais opaca, outra mais transparente) em vez de uma simples cortina opaca, para facilitar o ajuste às condições de luminosidade ao longo do ano;
- **Multiplicar os interruptores**, instalando tantos quantos os necessários para evitar que o morador tenha de recuar para os apagar ou de circular no escuro (por exemplo, fazer com que uma mesma luz seja controlada por dois interruptores, estando um à entrada do quarto e outro junto à cama, de forma a que a pessoa não andar às escuras entre a porta e a cama, nem tenha de voltar atrás para apagar a luz de cima após acender a da mesa de cabeceira);
- **Aplicar interruptores de reóstato** onde adequado, já que permitem ao morador ajustar o grau de luminosidade àquilo que lhe é mais confortável em dado momento específico, e previnem o aumento súbito de luz;
- **Adequar o grau de luminosidade da iluminação artificial**, tendo em conta a sua potência, o seu tipo (determinadas pessoas têm dificuldade em suportar lâmpadas

fluorescentes, que piscam quando acendem) e as características dos espaços que iluminam (nem luz a mais nas divisões pequenas ou claras, nem luz a menos nas divisões grandes ou escuras);

- **Cuidar da configuração e da orientação das fontes de iluminação artificial**, privilegiando a iluminação difusa ou orientando os focos de luz de forma a obter uma iluminação reflectida a partir (por exemplo) do tecto, e onde possível diversificar as fontes de luz para prevenir a criação de zonas de sombra;

- **Assegurar um nível regular de luminosidade ao longo de todo o percurso**, procurando fazer com que as alterações sejam graduais, evitando a passagem de espaços claros para espaços escuros (seja no corredor, na mesma divisão ou entre divisões), prevenindo a penetração de raios de luz inesperados e orientando reflexos e raios directos para fora do campo de visão do morador;

- **Evitar o reflexo em superfícies lisas**, evitando espelhos apontados para fontes de luz, pintura das paredes com tintas plásticas e pavimentos polidos (podendo, nesse caso, colocar-se tapete ou passadeira bem fixa).

Ainda a nível da visão, devem assegurar-se **bons contrastes visuais**, que facilitem a percepção de espaços e objectos.

Ao contrário do que se passa com a iluminação (em que se pretende homogeneidade e alterações graduais), aqui trata-se de facilitar a distinção entre primeiro e segundo plano (por exemplo, entre um objecto caído no chão e o pavimento), ou entre dois elementos no mesmo plano (por exemplo, entre um interruptor e a parede em que este se encontra).

O bom contraste visual pode ser obtido por via da **selecção de cores**:

- O factor mais importante a ter conta é o grau lumínico, ou seja, cores claras/escuras no extremo, o contraste ideal é o branco/preto;

- O contraste entre cores complementares (verde/encarnado, amarelo/roxo, laranja/azul) não é eficaz, a menos que seja complementado pelo referido contraste lumínico.

Outro factor de contraste é a **textura**:

- A textura material deriva da configuração física da superfície do objecto, é perceptível pelo tacto (cf. adiante) mas também pela visão – uma superfície lisa reflecte mais luz, uma superfície texturada reflecte menos luz;

- A textura visual é dada pelas imagens impressas na superfície do objecto por exemplo, é difícil descobrir um pequeno objecto que tenha caído sobre um tapete ou uma colcha cheia de motivos (desenhos);
- Devem dar-se preferência, ao nível de pavimentos e paredes, a fundos com pouca textura visual, o que facilitará a percepção de irregularidades ou de objectos que se encontrem sobre eles por exemplo, é muito encontrar um pequeno objecto caído sobre um tapete rico em motivos.

A boa percepção visual beneficia com o **uso conjugado** das cores e texturas. Consideremos, por exemplo, os degraus de uma escada. Se estes degraus forem de madeira clara e tiverem os veios da madeira à vista (ricos em textura visual), é provável que o morador tenha muita dificuldade em distingui-los. O adequado, neste caso, é colocar na beira de cada degrau uma faixa contrastante em textura e cor, ou seja, sem textura visual (cor lisa) e de cor mais clara ou escura (conforme o que for mais facilmente visto pelo morador).

Uma referência especial ao uso do **tacto**, que pode ser utilizado em substituição da visão (por aqueles que a perderam) ou em complemento.

Embora haja o hábito de associar o tacto as mãos, a verdade é que todo o corpo humano é um sensor táctil, e quando falamos em circulação temos de ter presente e valorizar aquilo que o morador consegue sentir com os pés ou (para quem a usa) com a bengala.

De forma a valorizar o uso do tacto podem ser seguidas as seguintes estratégias:

- **Facilitar o uso da mão** - onde o percurso passe junto a cómodas, prateleiras e outras superfícies de arrumação de objectos, evitar a presença de pequenos objectos móveis, que possam cair com o toque da mão;
- **Valorizar o uso dos pés** - a sensibilidade dos pés é mais reduzida com o uso de calçado e tende a diminuir com o envelhecimento (devido a determinado tipo de doenças, como a diabetes); apesar disso, o morador será provavelmente capaz de distinguir com os pés, em maior ou menor grau, os tipos de revestimento do pavimento (tapete, alcatifado, cerâmico, soalho) e as mudanças nesse revestimento (entre o corredor e a casa de banho, etc.); diferenciar as texturas entre divisões facilita a orientação dos moradores com menores capacidades visuais ou que se encontrem na escuridão (por exemplo, caso falte a electricidade).

■ **Facilitar o uso da bengala** - assegurando que, em todo o percurso, o contorno de todos os elementos, especialmente do mobiliário, é perceptível pelo toque da bengala entre os 0 e os 40cm de altura a partir do solo.

Medidas Mínimas Necessárias para Manobra

Por **manobra** entende-se a movimentação do morador durante a circulação, nomeadamente o avanço numa direcção (por exemplo, avançar no corredor) e a mudança de direcção (por exemplo, virar no corredor para entrar numa porta).

Para que o morador possa efectuar essa movimentação com conforto, segurança e autonomia, deve ser dada especial atenção a três dimensões do percurso acessível:

- Largura, nomeadamente em pontos em que o percurso se estreite devido a portas ou mobiliário;
- Diâmetro, em pontos em que é necessário efectuar uma mudança de direcção;
- Altura, de uma forma geral em todo o percurso.

Em qualquer uma destas dimensões considera-se a medida útil, ou seja, a porção totalmente livre de matéria. Por exemplo, a largura útil de uma porta é medida desde a face da folha da porta aberta até à face da ombreira oposta, e não de ombreira a ombreira.

Assim, deve assegurar-se:

- Nos vãos de portas e outras passagens uma **largura útil** de 80cm, que permite a passagem fácil com cadeira de rodas, andarilho ou bengala, e a passagem negociada com muletas ou apoio de outra pessoa.
- Em pontos do percurso onde haja uma mudança de direcção (por exemplo, onde uma porta abra para um dos lados do corredor) um **diâmetro útil** de 1,50m, i.e., deve ser possível inscrever no chão e até 20cm de altura, sem interrupções, um círculo com esse diâmetro. Esta regra é essencial para permitir a rotação de uma cadeira de rodas e, em certos casos, de um andarilho.
- Ao longo de todo o percurso uma **altura útil** de 2,00m, especialmente nas margens, sempre que haja um elemento que possua uma parte saliente que se projecte mais de 10cm para fora do plano vertical que limita o percurso (ou seja, que se projecta para cima a partir do seu perímetro).

Ainda relativamente a medidas, deve assegurar-se que em toda a extensão do percurso exista o mínimo possível de desníveis. **Caso o morador utilize cadeira de rodas**, o percurso acessível não poderá integrar desníveis (degraus ou soleiras) com mais de 2cm de altura.

Por fim, não podem ser esquecidas a configuração de puxadores, interruptores e corrimãos, entre outros elementos, e as medidas a que estão colocados. Para o efeito, consultar fichas próprias neste Manual.

Risco de Queda

A circulação envolve sempre algum grau de risco de queda para moradores em qualquer idade. No caso de moradores idosos, todavia, a queda pode ocorrer mais facilmente e ter impactos muito mais negativos:

- Mais facilmente, porque a degradação da habitação (o pavimento tende a ficar com pequenas irregularidades que propiciam o tropeçar e cair) ou o desajustamento entre as condições da habitação e as necessidades do morador (tema deste Manual...) criam situações de risco;
- Impactos mais negativos, por exemplo, porque como sabemos as pessoas idosas têm mais facilidade em fracturar os ossos e mais dificuldade em recuperar dessas fracturas.

A acessibilidade de um percurso é, em si, um factor de segurança, uma vez que quer dizer que o percurso responde às necessidades do morador. As adaptações já propostas nesta ficha contribuirão, todas elas, para a prevenção de quedas.

Neste ponto, e para além do que já foi dito, salientam-se **seis precauções** a ter em conta em todos os pontos do percurso:

- Assegurar o **bom estado de conservação dos pavimentos** - a sua degradação cria irregularidades imprevistas potenciadoras de queda (uma tábuca do soalho levantada ou esburacada, um tapete roto);
- Assegurar a **manutenção regular dos diversos elementos da habitação** - por exemplo, desfazer as pregas do tapete ou trocar de imediato as lâmpadas fundidas;
- Prevenir a **queda de objectos facilmente móveis** sobre o percurso (vasos, jarras, molduras, etc.);

- Assegurar a **familiaridade do espaço** - caso se proceda a alterações, deve procurar-se manter a maior semelhança possível com os percursos que ao longo da sua vida o morador tem vindo a fazer, uma vez que esse hábito criou automatismos e pô-los em causa pode criar situações de risco; nesse sentido, devem debater-se com o morador todas as mudanças no espaço e convidá-lo a experimentar mais de uma vez, tão cedo quanto possível, a nova forma de circular;
- Proporcionar **pontos de apoio em locais estratégicos** ou, caso necessário, na maior extensão possível um banco colocado a meio da maior extensão ou um corrimão ao longo de todo o corredor permitirão ao morador fazer uma pausa (pode ter dificuldade em sustentar esforço continuado) ou dar descanso às pernas (um corrimão transfere para os braços parte do esforço);
- De forma a reduzir o impacto de possíveis quedas ou choques, deve evitar-se a existência de **arestas vivas ou cantos desprotegidos** no mobiliário adjacente ao percurso.

Criação de um Percurso Acessível

Para criar um percurso acessível no interior da habitação devem ser seguidos os seguintes passos:

1. Identificar as necessidades de mobilidade do morador ao nível da sua condição física e do eventual uso de ajudas técnicas.
2. Definir um percurso que ligue a entrada na habitação à entrada de cada um dos seus espaços. O percurso deverá, em princípio, ter uma estrutura em árvore, i.e., um tronco principal e ramificações.
3. Tendo em conta as necessidades de mobilidade do morador, identificar os pontos do percurso a carecer de intervenção (a porta é estreita? A iluminação é insuficiente?).
4. Identificar a solução mais adequada para cada um desses pontos. Caso nalguns pontos a intervenção não seja possível por razões técnicas ou limitações financeiras, considerar uma modificação no percurso, assumindo a sua redução ou definindo um caminho alternativo. Se isso também não for possível, considerar a alteração no uso dos espaços.
5. Efectuar a intervenção e assegurar a manutenção futura de condições adequadas.

Entrada da Habitação

A entrada na habitação compreende a porta de casa propriamente dita e os espaços que lhe estão imediatamente adjacentes, como o patamar e o vestíbulo.

Além disso, integra também o conjunto de espaços exteriores que a precedem:

- No caso das vivendas, o portão de entrada no lote, o espaço exterior que o antecede e o percurso que o liga à porta da habitação;
- No caso dos edifícios de habitação colectiva, a porta de entrada no prédio (se esta se encontra directamente sobre a rua), o espaço exterior que a antecede e todos os espaços comuns que a ligam à porta de entrada na habitação, e que podem incluir o átrio de entrada, corredores ou galerias, escadas e elevadores.

Na entrada da habitação colocam-se duas grandes questões:

- A **adequação do espaço** às tarefas aí executadas, como por exemplo a abertura e fecho de portas, entrada e saída do prédio ou da habitação, deslocação em espaços comuns do prédio, nomeadamente subida e descida de andares, carregamento de sacos de compras, convívio com vizinhos;
- As condições de **segurança no espaço**, nomeadamente segurança contra assaltos e intrusão indesejada de terceiros.

Ambas as questões são, naturalmente, fundamentais para a promoção do conforto, segurança e autonomia na habitação. Trataremos uma questão de cada vez. Antes, uma nota sobre actividades e tarefas.

Actividades e Tarefas

É importante termos em conta que cada uma das **actividades** que o morador realiza na entrada da habitação (como abrir e fechar portas, usar o elevador, subir escadas, etc.) é composta por uma série de **tarefas**. É através da execução dessa série de tarefas que se realiza uma actividade. Por outras palavras, a tarefa é um dos vários passos que se dá numa caminhada.

Algumas dessas tarefas ocorrem-nos de imediato, mas outras há que, de tão comuns ou curtas, são por vezes esquecidas. Ora, para assegurar que o morador pode realizar a actividade com segurança, conforto e autonomia, é preciso ter em conta todas as tarefas.

Por exemplo, se o morador quer usar o elevador para aceder ao andar da sua habitação, não lhe basta chamá-lo. Para realizar essa actividade ele tem de executar uma série de tarefas:

- Percorrer o espaço compreendido entre a entrada do prédio e o local onde está a porta do elevador, o que pode implicar acender a luz do átrio e subir degraus;
- Observar o painel de localização para saber em que andar se encontra o elevador e, se necessário, premir o botão de chamada, verificando depois se ele foi bem accionado e se o elevador vem a caminho;
- Perceber quando é que o elevador chegou e se imobilizou, e quando é que a sua porta pode ser aberta, abrindo-a em seguida (o que implica efectuar um primeiro esforço localizado na mão para prensão da pega e um segundo esforço para abertura da porta, que já se alarga ao braço e ao tronco e que exige equilíbrio do corpo);
- Entrar na cabina do elevador, tendo o devido cuidado para não tropeçar na diferença de nível entre o piso do patamar e o piso da cabina;
- Caso o morador traga objectos consigo, pode ter de pousá-los para abrir a porta, e manter depois a porta aberta enquanto transporta os objectos para dentro da cabina do elevador;
- Fechar a porta, identificar o botão correspondente ao andar desejado e premi-lo, e manter-se de pé, em equilíbrio, durante o percurso;
- No momento da chegada ao piso desejado, efectuar uma nova série de tarefas: abrir a porta, descarregar eventuais cargas, acender a luz do patamar, fechar a porta do elevador, abrir a porta de casa, etc.

É natural que à primeira vista não nos ocorra que a realização de uma actividade como esta andar de elevador envolva tantas tarefas. Se assim fosse, talvez ninguém o fizesse...

Não se pretende com este exemplo fazer as actividades parecer mais trabalhosas ou difíceis do que realmente são. O que é preciso ter em conta é que com o envelhecimento o morador começará a sentir dificuldades na execução de algumas das tarefas, e isso poderá comprometer, total ou parcialmente, a sua capacidade para realizar a actividade com conforto, autonomia e segurança.

Por exemplo, se o morador não conseguir abrir a porta do elevador, como poderá utilizá-lo? E caso não o possa utilizar, as escadas são uma alternativa viável ou mais propensa a acidentes?

O aparecimento de dificuldades na realização de actividades é natural e não deve, por si só, implicar o seu abandono pelo morador e a conseqüente perda de autonomia. Devemos ter presente que a diversidade de tarefas que compõem uma actividade permite-nos equacionar diversas formas alternativas de a levar a cabo.

Nesse sentido, assegurando-se as devidas condições de segurança, é preciso:

- Acreditar que é possível adaptar quase tudo, não aceitando ver o risco ou a perda de autonomia como inevitáveis (hoje em dia existem no mercado diversas alternativas para botoneiras e portas de elevadores, por exemplo);
- Identificar, em diálogo com o morador, e para cada actividade, quais as tarefas em que sente dificuldades (ou que são desconfortáveis);
- Procurar, em diálogo com o morador e se necessário com recurso ao fisioterapeuta ou outro especialista, formas alternativas de executar com conforto e segurança essas tarefas;
- Introduzir na entrada da habitação as adaptações físicas necessárias à boa execução dessas formas alternativas de executar as tarefas.

Adequação do Espaço

A diversidade de tarefas de que a actividade de entrar e sair da habitação é composta devem levar-nos a ter em conta, quando tratamos a adequação do espaço, de uma série de elementos: portas, fechaduras, campainhas, tapetes, iluminação, elevadores, escadas e obstáculos.

Há um conjunto de portas a considerar, cada uma delas precisando de características diferentes: a porta do prédio, a porta da habitação e a porta do elevador (que será tratada mais adiante).

Regra geral, as **portas** devem ser fáceis de abrir e de fechar. Pode parecer elementar dizê-lo, mas a realidade demonstra que isso muitas vezes não se verifica.

Antes do mais, o estado de conservação: a porta deve estar desempenada e bem montada sobre as respectivas dobradiças, que devem estar completas, bem fixas e oleadas.

Por outro lado, mesmo assegurando-se todas essas características, há que ter em conta o peso próprio da porta e o seu sistema de fecho. O acoplamento de um dispositivo de fecho automático traz evidentes vantagens de segurança, nomeadamente ao nível do controlo dos acessos às partes comuns do prédio (ver abaixo). Há que ter o cuidado de ajustar esse

Entrada da Habitação

dispositivo de forma a que o tempo de fecho não seja demasiado curto, criando dificuldades ao morador.

A altura de colocação da **fechadura** deve ser verificada, de forma a não obrigar o morador a dobrar-se ou baixar-se. A fechadura pode ser colocada a diferentes alturas, e se é verdade que na porta do prédio as opções são mais limitadas porque há mais utilizadores, na porta da habitação não há razão para não colocar a fechadura à altura ideal para o morador.

O próprio tipo de fechadura também deve ser objecto de diálogo com o morador, porquanto este pode sentir maior facilidade ou dificuldade consoante seja maior ou menor o orifício, mais estreita ou mais grossa a chave, maior ou menor o esforço requerido (tendo em conta, nomeadamente, que o esforço de torsão do pulso pode ser doloroso para algumas pessoas).

Para as pessoas que têm dificuldade em acertar com o orifício da fechadura deve procurar-se um modelo que facilite essa tarefa.

No tocante à **campainha**, devem considerar-se a botoneira junto à entrada do prédio, placa onde está um botão para cada habitação, e a forma como a campainha é ouvida (ou não) em toda a habitação.

A **botoneira do prédio** está geralmente colocada a uma altura pensada para quem está de pé. Isto levanta quatro problemas: a quem está sentado (numa cadeira de rodas), a quem não tem altura suficiente (crianças, pessoas de baixa estatura) e a quem já não consegue elevar o braço para chegar ao botão desejado, além de fazer com que muitas vezes a botoneira tenha a anteceder-la um degrau, que levanta dificuldades adicionais.

Nem sempre a informação está disposta na botoneira de forma legível, e por vezes, mesmo estando, não está bem iluminada (por exemplo, à noite). Vale a pena ter em conta este problema, não apenas porque ele prejudica os visitantes, como também porque o próprio morador pode ser prejudicado, se tiver por hábito tocar à campainha em vez de usar a chave.

Alguns moradores poderão ter **dificuldade em ouvir o toque** da campainha no interior da habitação. Nestes casos pode ser feita uma ligação eléctrica própria ao quadro de forma a que o toque da campainha altere a intensidade da iluminação.

Todo o **percurso da entrada no prédio à porta da habitação**, incluindo os espaços adjacentes que os antecedem, devem cumprir as condições enunciadas na Ficha B8 (Rede de Percursos Acessíveis), nomeadamente deve:

- estar liberto de obstáculos (o contentor de lixo do prédio por vezes é um problema, e também devem ser tidos em conta os obstáculos localizados no exterior do prédio, junto à sua entrada, como buracos ou carros mal estacionados, que podem ser objecto de intervenção da CML);
- evitar os desníveis (se os houver, que estejam bem sinalizados, se necessário por meio de faixas contrastantes);
- possuir um piso regular e bem conservado (caso haja tapetes, estes devem estar bem fixos em todos os cantos e não devem escorregar nem apresentar pregas ou buracos)
- possuir um piso antiderrapante, mesmo quando molhado (ou em alternativa deve haver cuidado em efectuar as limpezas em horários adequados ao uso pelos moradores, de forma a não colocar em causa a sua segurança).

Em termos de **iluminação** pode conferir-se como referência o que ficou expresso sobre a matéria na Ficha B8 (Rede de Percursos Acessíveis). Em todo o caso, na entrada da habitação há questões que se colocam com especial relevância:

- **Contraste lumínico** o morador terá tendencialmente maior dificuldade em adaptar os olhos à diferença de luz verificada entre o interior do prédio e a rua (do escuro para o claro) ou entre o interior da habitação e o patamar da escada (geralmente, do claro para o escuro). Deve procurar-se esbater esse contraste, seja permitindo a entrada de mais luz exterior no átrio do prédio (introdução de painel de vidro na porta, caso não exista já) ou assegurando que este se encontra bem dotado de iluminação artificial.
- **Interruptores** os interruptores que controlam a iluminação das partes comuns do prédio (átrio, corredores, escadas e patamares) devem ser de fácil localização e acesso: é boa ideia multiplicá-los (o custo é irrelevante) e ajustar o temporizador de forma generosa, para não sujeitar o morador ao risco de andar às escuras; além disso, cada interruptor deve estar dotado de uma luz piloto, acesa em permanência.
- **Iluminação orientada** três das tarefas mais repetidas no acto de entrar na habitação são a procura do molho de chaves, a distinção da chave pretendida para cada situação e a sua introdução na fechadura. Cada uma destas tarefas pode ser bastante mais fácil com boa iluminação, que deve estar orientada para as fechaduras da porta do prédio, da caixa do correio e da porta da habitação. O mesmo se aplica à botoneira do prédio.

Entrada da Habitação

A legislação em vigor aplicável aos ascensores estipula diversas normas destinadas a facilitar o uso e garantir a segurança. É da responsabilidade dos proprietários assegurar o cumprimento dessas normas, cabendo às autoridades públicas a sua fiscalização. Não nos cabendo, aqui, a descrição dessas normas, julgamos todavia conveniente chamar a atenção para algumas questões levantadas pelo equipamento disponível no mercado:

- **Legibilidade do painel** deve assegurar-se que os caracteres (números dos andares) tenham uma dimensão mínima de 2cm de altura, que haja um bom contraste entre estes e o fundo do botão (de preferência) ou do painel (evitando-se os painéis em aço inox com caracteres polidos), e que os botões tocados fiquem acesos até a chegada ao andar (assegurando-se que a luz é bem visível, e evitando-se a pequena luz piloto encarnada);
- **Apoio no interior da cabina** dependendo da dimensão da cabina, deve procurar criar-se no seu interior um apoio a que o morador se possa agarrar ou ao qual se possa apoiar (encostando-se como quem se senta apenas parcialmente, descansando as pernas);
- **Portas automáticas** quando exista este sistema, deve assegurar-se que o seu tempo de fecho é generoso, e que o sensor deve está ajustado de forma a não magoar ou mesmo assustar alguém "apanhado a meio".

Segurança contra Assaltos

Diz o povo, e com razão, que a ocasião faz o ladrão. De facto, a ocorrência de um crime depende da conjugação de três factores: a motivação do criminoso, a oportunidade criada pelo comportamento da vítima e a forma como o ambiente facilita o acto.

Por outras palavras, para além das motivações próprias do criminoso, as oportunidades são geradas pelo comportamento da (potencial) vítima e pelo ambiente.

Embora o **comportamento do morador** saia, naturalmente, do âmbito do Programa LxAmigo, vale a pena repetir aqui alguns conselhos. Os hábitos do morador devem ser analisados, porque podem comportar graus de risco. Naturalmente que tudo o que fazemos comporta riscos o que está aqui em causa é o conhecimento que devemos ter do grau de risco envolvido (para que seja um risco consciente) e a forma como podemos gerir esse risco, reduzindo-o onde possível. Assim, o morador deve:

- **Variar na medida do possível os seus horários de entrada e saída diária**, bem como a execução de tarefas mensais (variando o dia semanal de compras, ou o dia mensal da ida ao banco), de forma a evidenciar rotinas facilmente controláveis;

Entrada da Habitação

- Procurar fazer-se acompanhar sempre que se sinta menos seguro, devido à hora do dia, ao transporte de dinheiro, etc.
- Evitar trazer jóias em evidência (nada impede que o morador as coloque quando chega a locais seguros, apenas se recomenda que elas não sejam usadas na rua em certas circunstâncias);
- Manter o contacto regular com os vizinhos e reportar à polícia contactos suspeitos (tipo “conto do vigário”);
- Evitar divulgar as suas rotinas, se vive sozinho em casa ou no prédio, ou se vai estar fora por períodos prolongados.

Ao nível do **ambiente**, devem ser tidas em conta quatro questões: tempos de vulnerabilidade, solidez dos elementos, controlo dos acessos e visibilidade.

Por **tempo de vulnerabilidade** entende-se o período de tempo necessário ao morador para realizar determinada tarefa durante a qual se encontra em situação de vulnerabilidade. Um exemplo evidente é o tempo necessário à abertura da porta de entrada do prédio. Enquanto procura a chave e a introduz na fechadura, o morador está numa situação de vulnerabilidade: tem a mala aberta, ou pode ser forçado a entrar no prédio. Deve procurar reduzir-se, por isso, o tempo necessário à execução da tarefa. O morador pode, à partida, contribuir para isso, trazendo já a chave na mão. Por outro lado, há que facilitar a abertura da porta, iluminando bem a fechadura.

Ao nível da **solidez dos elementos**, um elemento fundamental a ter em conta é a porta da habitação, que deve:

- Encontrar-se em bom estado de conservação;
- Ser constituída por madeira maciça ou revestida a chapa de aço, evitando-se as portas ocas folheadas a madeira;
- Ter as dobradiças protegidas e bem conservadas;
- Estar dotada de uma fechadura resistente, em bom estado de conservação, preferencialmente embutida na madeira ou com os lados protegidos por chapeamento metálico.

A falta de **controlo sobre os acessos** ao prédio gera especial ansiedade nos moradores mais idosos, que se sentem mais vulneráveis.

Entrada da Habitação

O enfraquecimento dos laços de vizinhança sinal porventura dos tempos modernos, mas também do maior número de habitações por prédio tende a criar condições para um menor grau de controlo social, i.e., o controlo dos acessos exercido naturalmente pela vizinhança, que sabe de imediato desrinçar entre quem é conhecido ou quem se encontra deslocado, o que só por si tende a desencorajar potenciais assaltantes.

A este menor controlo social veio juntar-se, nos últimos anos, a colocação de publicidade nas caixas do correio, e a multiplicação dos serviços ao domicílio, prestados por pessoas sempre diferentes, que têm como consequência um alargamento do universo de pessoas com acesso às partes comuns do prédio.

Junta-se um terceiro factor, que é a desactualização ou inexistência de intercomunicadores em muitos locais, inclusive, o que existe é apenas uma campainha.

E ainda um quarto factor, relacionado com problemas ao nível de fecho da porta do prédio, que frequentemente não tranca ou é deixada aberta.

Cada um destes quatro factores pode ser alvo de intervenção específica. No âmbito deste Manual, chamamos a atenção para a necessária intervenção ao nível dos intercomunicadores (existem diversas opções no mercado, incluindo vídeo-porteiro) e do fecho da porta, ao qual se pode acoplar, dissemo-lo acima, um mecanismo de fecho automático.

Há que considerar, também, o **controlo do acesso** à habitação, exercido directamente pelo morador por interpelação de quem se encontra diante da porta. De forma a facilitar este controlo, deve:

- Assegurar-se uma boa iluminação do patamar diante da porta, controlada a partir do interior da habitação, e protegida por meio de armadura própria (i.e., a lâmpada não deve ficar desprotegida, o que facilita o seu roubo);
- Quando o morador tiver dificuldade em visualizar o exterior através do óculo da porta, substituir-se este por um postigo de maiores dimensões (50x50mm), dotado de chapa perfurada ou de vidro rochedo, com a junta protegida e a uma altura adequada ao morador.

Por último mas não menos importante a questão da visibilidade, factor essencial à promoção da segurança:

- Deve evitar-se a existência, nas partes comuns do prédio, de recantos abertos que não sejam facilmente visíveis (i.e., onde alguém se possa esconder), como por exemplo um vão de escada, atrás de um contentor do lixo ou uma área mal iluminada sempre que possível, ou se fecham os recantos ou se ilumina bem a área.
- Deve ponderar-se a visibilidade do átrio de entrada a partir do exterior, que pode permitir a quem passe no exterior ver se alguma coisa de mal acontecer, como um arrombamento das caixas de correio.

A Cozinha sempre foi o coração da casa. Os tempos modernos trouxeram, todavia, grandes transformações, reflectidas sobretudo na habitação construída a partir do início do século XX.

Com a “invenção” da sala de estar, o convívio familiar saiu da cozinha, que deixou de ser um espaço de reunião. Em contrapartida, nas casas modernas a cozinha ganhou novas funções, ao tornar-se, também, o local de lavagem de roupa e de armazenamento de alimentos.

Para a realização dessas actividades concorrem os diversos equipamentos grandes e pequenos que, especialmente nos últimos 50 anos, têm vindo a povoar a cozinha moderna: fogão, frigorífico, máquinas de lavar loiça e roupa, esquentador, etc. Hoje, a cozinha já não é um espaço para “estar”, mas um espaço para trabalhar, no interior do qual se realizam várias actividades. Todas estas mudanças tornaram a cozinha numa das divisões da casa onde o envelhecimento põe mais em evidência os desafios do conforto, segurança e autonomia.

Actividades e Tarefas

É importante termos em conta que cada uma das **actividades** que o morador realiza na cozinha (como preparar refeições, lavar a loiça ou a roupa, etc.) é composta por uma série de **tarefas**. É através da execução dessa série de tarefas que se realiza uma actividade. Por outras palavras, a tarefa é um dos vários passos que se dá numa caminhada.

Algumas dessas tarefas ocorrem-nos de imediato, mas outras há que, de tão comuns ou curtas, são por vezes esquecidas. Ora, para assegurar que o morador pode realizar a actividade com segurança, conforto e autonomia, é preciso ter em conta todas as tarefas.

Por exemplo, se o morador quer colocar uma panela ao lume para cozer legumes, não lhe basta colocar a panela sobre o fogão. Para realizar essa actividade ele tem de executar uma série de tarefas:

- Ir buscar a panela, alcançando-a no armário ou na prateleira;
- Levar a panela até ao fogão (o que pode ser complicado se estiver a usar uma bengala que ocupe uma das mãos e obrigue a outra a pegar sozinha em demasiado peso);
- Preparar os legumes (descascar, lavar, cortar, etc.), colocá-los num recipiente (que entretanto também teve de ir buscar) e levá-los até à panela;

- Acender o lume e regular a sua intensidade (o que implica identificar o manípulo que controla o bico do fogão pretendido, acender um fósforo ou operar o acendedor eléctrico, confirmar a boa combustão do gás e ajustar a intensidade da chama);
- Vigiar a panela enquanto ela está ao lume, observando regularmente o seu interior, mexendo o cozinhado com uma colher de pau e provando-o;
- Desligar o lume e retirar a panela do fogão, colocando-a sobre uma superfície protegida, passar os legumes para outro recipiente (que previamente também teve de ir buscar);
- Tratar da futura lavagem da panela, ou seja, esvaziá-la completamente e carregá-la para a zona de lavagem de loiça.

É natural que à primeira vista não nos ocorra que a realização de uma actividade como esta cozer legumes numa panela envolva tantas tarefas. Se assim fosse, provavelmente ninguém punha panelas ao lume...

Não se pretende com este exemplo fazer as actividades parecer mais trabalhosas ou difíceis do que realmente são. O facto, contudo, é que com o envelhecimento o morador começará a sentir dificuldades na execução de algumas das tarefas, e isso poderá comprometer, total ou parcialmente, a sua capacidade para realizar a actividade com conforto, autonomia e segurança.

Por exemplo, se o morador não conseguir levar a panela até ao fogão, não conseguirá pô-la ao lume. Se não tiver as condições adequadas para passar o cozinhado para outro recipiente e mesmo assim o fizer, arrisca-se a sofrer queimaduras.

O aparecimento de dificuldades na realização de actividades é natural e não deve, por si só, implicar o seu abandono pelo morador e a consequente perda de autonomia. Devemos ter presente que a diversidade de tarefas que compõem uma actividade permite-nos equacionar diversas formas alternativas de a levar a cabo.

Nesse sentido, assegurando-se as devidas condições de segurança, é preciso:

- Acreditar que é possível adaptar quase tudo, não aceitando ver o risco ou a perda de autonomia como inevitáveis (hoje em dia existem no mercado tantos equipamentos adaptados que qualquer um pode continuar a ser cozinheiro);
- Identificar, em diálogo com o morador, e para cada actividade, quais as tarefas em que sente dificuldades (ou que são desconfortáveis);

- Procurar, em diálogo com o morador e se necessário com recurso ao fisioterapeuta ou outro especialista, formas alternativas de executar com conforto e segurança essas tarefas;
- Introduzir na cozinha as adaptações físicas necessárias à boa execução dessas formas alternativas de executar as tarefas.

Em relação às adaptações físicas, e para além das características próprias dos equipamentos (focadas mais adiante), o morador beneficiará muito de uma cozinha em que haja:

- **Diversas superfícies de apoio**, entre as quais possa ir transferindo os objectos, nomeadamente os mais pesados (por exemplo, uma bancada entre o fogão e o lava-loiça, sobre a qual possa arrastar a panela do primeiro para o segundo);
- **Superfície de trabalho que proporcione postura confortável**, ajustada (ou ajustável) em função da altura mais adequada à realização de tarefas manuais o morador deve ter a possibilidade de trabalhar sentado, a preparar os alimentos ou diante do lava-loiças, devendo assegurar-se a altura adequada e um espaço livre para as pernas (esta superfície pode ser a bancada, uma mesa ou mesmo um tabuleiro estável);
- **Banco estável**, onde se possa sentar enquanto espera (muitas das actividades na cozinha implicam acompanhamento e espera, e a maior lentidão no andar já não lhe permite deslocar-se a outros pontos da habitação e ainda voltar “a tempo”);
- **Arrumação acessível dos utensílios mais utilizados**, que deve ser pensada em função da frequência de uso (por exemplo, arrumar próximo do fogão um conjunto que integre uma panela, uma colher de pau e os condimentos mais frequentes);
- **Boa iluminação orientada**, já que a perda de visão que frequentemente acompanha o envelhecimento cria maiores necessidades de iluminação orientada para a execução de tarefas (por exemplo, além da iluminação fixa no tecto convém ter uma luz mais próxima da bancada e orientada para a zona onde são feitos cortes e descasques);
- **Triângulo de trabalho desimpedido**, ou seja, assegurar uma ligação directa e fácil, em linha ou em triângulo, entre três áreas fundamentais à concepção de alimentos: a zona de preparação dos alimentos (próxima do lava-loiças, onde se faz o descasque e lavagem), a zona de tratamento (onde se fazem cortes e misturas) e a zona de aquecimento (fogão, forno, micro-ondas).

Prevenção, Detecção e Combate a Incêndios

Um ponto fundamental a ter em conta na cozinha é a prevenção, detecção e combate a

incêndios. A prevenção é uma atitude que, naturalmente, se deve aplicar a todas as habitações e não apenas àquelas em que habitem pessoas idosas. O investimento nos meios de detecção, sendo igualmente benéfico para todos, pode ser especialmente vantajoso para as pessoas idosas que estejam mais condicionadas nas suas capacidades.

Mais adiante focam-se algumas **precauções** a ter com o fogão, exaustor e esquentador. Aqui chama-se a atenção para a diversidade de equipamentos eléctricos que, regra geral, se encontram nas cozinhas, especialmente para os de maior porte, como as máquinas de lavar.

Existe em muitos casos um risco concreto de curto-circuito que, por sua vez, pode gerar incêndio. Um risco acentuado por duas situações, encontradas especialmente (mas não apenas) nas habitações mais antigas, que é preciso evitar:

- Ligação das máquinas a tomadas impróprias para o efeito;
- Inexistência de uma correcta ligação à terra da instalação eléctrica.

Ao nível da **detecção**, recomenda-se a instalação de um detector de fumos e a sua manutenção regular. É preferível ajustar o volume do detector para assegurar que o alarme seja ouvido por vizinhos. O incómodo que tal possa causar deve ser visto como secundário, uma vez que é também a segurança desses vizinhos que está em causa. Vale a pena equacionar a ligação a uma central de alarme

A acção do morador em termos de **combate** ao fogo, por seu turno, estará sempre muito condicionada não apenas às capacidades do próprio morador como especialmente ao tipo de fogo, à sua intensidade e velocidade de desenvolvimento. Casos há em que a acção mais prudente é fugir e avisar os vizinhos.

Deve existir na cozinha pelo menos um meio de combate ao fogo adequado aos tipos de fogo previsíveis e ajustado às capacidades do morador, e com cujo funcionamento este esteja familiarizado. Existem hoje no mercado extintores de diversas formas e pesos, bem como mantas corta-fogo.

Fogão, exaustor e esquentador

Por funcionarem a gás e gerarem chama, o fogão e o esquentador colocam uma série de riscos que é fundamental ter em conta.

Para segurança do morador torna-se essencial prevenir a fuga de gás, a queima deficiente e a proximidade de materiais inflamáveis. Estas situações de perigo são geradas,

nomeadamente, pelo mau estado de conservação dos equipamentos, pelo seu deficiente funcionamento, pela distração e pela incorrecta arrumação da cozinha.

Como consequência podem originar explosões (por ignição do gás acumulado), incêndios (por ignição de material inflamável, como gorduras, tecidos, embalagens), intoxicação respiratória (por inalação de gás puro ou mal queimado) ou queimaduras graves (por contacto directo com o fogo ou com materiais muito aquecidos, como a água a ferver ou panelas quentes).

Algumas das principais precauções a ter em relação ao fogão, exaustor (quando exista) e esquentador:

- **Bom estado de conservação**, nomeadamente ao nível da sua **limpeza** (atenção à acumulação de gorduras no exaustor e no topo e no forno do fogão), **alimentação** (as mangueiras de ligação devem ser substituídas no máximo após um período de 5 anos de utilização) e **peças** (os queimadores devem estar completos, limpos e bem colocados; os manípulos devem estar bem fixos e operantes; a grelha de assentamento das panelas sobre os queimadores deve garantir o equilíbrio estável das mesmas);
- **Bom funcionamento**, nomeadamente a queima adequada (isto é, se a chama queima todo o gás que sai);
- **Eficiente exaustão dos fumos** provenientes da queima do gás e do cozinhar (devem estar colocados sob uma chaminé com tiragem suficiente, a captação dos fumos deve ser total e as ligações não devem permitir fugas de fumos; se existir exaustor com motor eléctrico, este deve estar em bom funcionamento);
- **Afastamento de materiais inflamáveis** da chama e das fontes de calor intenso (uma vez que o contacto com altas temperaturas, mesmo sem chama, também pode provocar a ignição), tendo em conta que aqui se incluem, por exemplo, o vestuário de quem cozinha, embalagens e desperdícios (nomeadamente os de gordura);
- **Acessibilidade das torneiras de segurança**, que devem estar a uma distância adequada (nem demasiado longo, nem muito perto), bem visíveis, e que devem ser facilmente operáveis pelo morador (indicando-se claramente as posições de abertura e fecho se necessário, com anotações feitas à mão com caneta própria, já que a segurança deve prevalecer sobre a boa aparência);
- **Adequação dos controlos às necessidades do morador**, possibilitando-lhe um uso confortável com a mão nos momentos de acender, fechar e ajuste da intensidade, uma fácil e imediata identificação das posições (aberto/ fechado) e das correspondências (qual o queimador que cada manípulo controla também aqui as posições devem ser, se necessário,

bem indicadas por meio de anotação manual) e uma operação simples (o esquentador, por exemplo, deve preferencialmente possuir um sistema de arranque simples e eficaz);

■ **Evitar sempre que possível o manuseamento do fogo**, de forma a minimizar o contacto entre a pessoa e o fogo, nomeadamente optando por fogões e esquentadores equipados com acendedores de arco eléctrico (caso esse acendedor não esteja incorporado nos equipamentos existentes, uma solução aceitável é a compra de um acendedor eléctrico portátil que a pessoa consiga operar).

Em relação à configuração e disposição do fogão:

- O topo do fogão, ou seja, a superfície onde se encontram os queimadores, deverá encontrar-se a uma altura do solo entre 80 e 85cm;
- O fogão deve estar na continuidade de uma bancada de apoio, o que torna o transporte e manuseamento das panelas bastante mais fácil e menos perigoso;
- Assegurando-se as devidas distâncias, pode ser útil colocar um espelho inclinado próximo do fogão, proporcionando um ponto de vista adicional para o interior das panelas (permitindo ao morador observá-lo sentado);
- Caso o morador não alcance os comandos do exaustor (se, por exemplo, utilizar cadeira de rodas), executar ligação que situe mais abaixo um interruptor.

Devem ser sempre escolhidos fogões e esquentadores equipados com sistema anti-fuga de gás. Sendo útil para qualquer pessoa, este sistema torna-se absolutamente essencial para pessoas com problemas de concentração ou de falta de memória.

Lava-Loiças

Tendo em conta que é muito fácil o chão adjacente ao lava-loiças ficar molhado, é importante garantir a sua aderência mesmo quando molhado. Pode ser usado um tapete resistente, lavável e que fique bem fixo (por meio de bandas anti-derrapantes na face inferior).

As bancadas de cozinha e os lava-loiças são concebidos para uma utilização em pé. Isso leva a que, geralmente, não exista espaço livre para acolher as pernas de um utilizador sentado, nem sob as bancadas nem sob o lava-loiças.

Ora, cozinhar e lavar a loiça exige frequentemente que o morador esteja de pé durante um espaço de tempo considerável. Manter esta posição de forma continuada tende a ser

extremamente cansativo ou mesmo impossível de aguentar para uma pessoa idosa, especialmente se sofrer de problemas de circulação nas pernas como varizes, pés inchados, etc.

Assim, devem criar-se condições para que o morador possa estar sentado diante do lava-loiças e junto à bancada. Deve ser tido em conta o tipo de assento. A utilização de um banco alto mas estável permite uma postura activa mas que ao mesmo tempo retira das pernas a tarefa de suportar todo o peso.

Para levar a cabo esta modificação, a altura do lava-loiças deve ser reajustada e o espaço livre na parte inferior deve estar desocupado e devidamente preparado para acolher de uma forma confortável as pernas do morador. Faz-se notar que é conveniente isolar com material próprio o tubo de ligação do ralo ao esgoto, de forma a prevenir queimaduras quando se usa água a ferver

Se a torneira do lava-loiças estiver colocada na parede deve ser tido em atenção que o raio de alcance com os braços de um utilizador sentado é menor e que eventualmente a torneira terá de ser descida ou substituída. Nestes casos, recomenda-se, sempre que possível, a utilização de torneiras de patilha comprida.

Outra questão importante a ter em consideração na localização da torneira é a forma como esta orienta a água. A pressão da água, a altura e o ângulo que a torneira faz com o lava-loiças, bem como o ponto onde cai a água, devem ser coordenados de forma a que a água não salpique para fora.

Ao longo do século XX a casa de banho passou por grandes transformações. A primeira delas foi a sua introdução como divisão específica na habitação. A par, vieram a instalação de infra-estruturas sanitárias (água e esgotos canalizados) e a produção em massa de loiças cerâmicas (sanita, lavatório, bidé) e diversos acessórios (autoclismos, torneiras, ralos, espelhos, toalheiros, etc.).

A capacidade de realizar a higiene pessoal é uma das marcas fundamentais na aferição do grau de autonomia do morador. A adequação da casa de banho assume, por essa razão, especial importância.

Devido a diversas características do espaço, dos equipamentos nele instalados e das actividades que nele decorrem, a casa de banho é uma das divisões da casa onde o envelhecimento põe mais em evidência os desafios do conforto, segurança e autonomia. Reconhecer esse facto e assumir uma postura de rigor na sua análise e adaptação é um passo fundamental para assegurar a segurança, conforto e autonomia na habitação do morador e, nessa medida, no seu quotidiano.

Actividades e Tarefas

É importante termos em conta que cada uma das **actividades** que o morador realiza na casa de banho (como tomar banho, usar a sanita, lavar os dentes) é composta por uma série de **tarefas**. É através da execução consecutiva dessas tarefas que se realiza uma actividade. Por outras palavras, a tarefa é um dos vários passos que se dá numa caminhada.

Algumas dessas tarefas ocorrem-nos de imediato, mas outras há que, de tão comuns ou curtas, são por vezes esquecidas. Ora, para assegurar que o morador pode realizar a actividade com segurança, conforto e autonomia, é preciso ter em conta todas as tarefas.

Por exemplo, se o morador quer tomar um duche, não lhe basta abrir a água. Para realizar essa actividade ele tem de executar uma série de tarefas:

- Acender o esquentador (se não for esquentador inteligente, implica usar fósforos, premir acendedor, abrir torneira, confirmar combustão);
- Identificar a torneira da água quente, alcançá-la e operá-la para abrir a água;
- Trazer uma toalha para casa de banho e pendurá-la no toalheiro ou noutro suporte próximo;

- Caso ainda não esteja colocado, colocar o tapete anti-derrapante no pavimento do chuveiro ou banheira, confirmando a sua boa fixação (o que obriga a pessoa a debruçar-se, conservando o equilíbrio);
- Despir a roupa que tem vestida (diferentes peças de vestuário podem implicar diferentes movimentos e posturas) adoptando uma posição de equilíbrio (de pé apoiado, ou sentado num banco) e pendurando a roupa num local fora do alcance da água do duche ou colocando-a num cesto para roupa suja;
- Colocar a mão sob a torneira, para verificar se a água já está aquecida, ajustando em seguida a temperatura desejada (o que implica, de novo, alcançar a torneira e operá-la);
- Entrar no chuveiro ou na banheira (nesse caso, passando por cima da borda, segurando-se a barras de apoio ou usando banco de apoio para transferência, o que implica ainda o acto de sentar);
- Fechar a cortina atrás de si;
- Operar a torneira de controlo da saída de água, de forma a ligar o chuveiro, pegando se necessário no telefone do duche (peça por onde sai a água);
- Enxaguar o corpo, mantendo o equilíbrio ao longo de todo o processo;
- Operar de novo controlo da saída de água para passar para a torneira, alcançar o sabão ou a embalagem de gel de duche ou champô, abrir a embalagem, premi-la para deitar produto na mão, espalhando-o em seguida pelo corpo;
- Pousar a embalagem ou o sabão, voltar a ligar duche e enxaguar o corpo;
- Fechar água, pousar o telefone do duche, abrir a cortina, alcançar a toalha e secar-se (sempre mantendo o equilíbrio);
- Sair da banheira ou chuveiro, passando novamente por cima da borda, assentando o pé num tapete antiderrapante e mantendo o equilíbrio, sempre, o equilíbrio (no caso de estar a usar um banco de apoio, tem, igualmente de levantar-se);
- Concluir a secagem com a toalha, e passar às tarefas seguintes (secagem do cabelo, realização da higiene íntima, colocação da roupa e calçado, etc...).

É natural que à primeira vista não nos ocorra que a realização de uma actividade como esta tomar duche envolva tantas tarefas. Se assim fosse, provavelmente ninguém tomava duche...

Não se pretende com este exemplo fazer as actividades parecerem mais trabalhosas ou difíceis do que realmente são. O facto, contudo, é que com o envelhecimento o morador começará a sentir dificuldades na execução de algumas das tarefas, e isso poderá comprometer, total ou parcialmente, a sua capacidade para realizar a actividade com conforto, autonomia e segurança.

Por exemplo, se o morador não conseguir alcançar a torneira da banheira, como poderá tomar duche? Se, para conseguir fazê-lo sem as devidas condições, comprometer o seu equilíbrio e segurança, corre um sério risco de escorregamento e queda.

O aparecimento de dificuldades na realização de actividades é natural e não deve, por si só, implicar o seu abandono pelo morador e a consequente perda de autonomia. Devemos ter presente que a diversidade de tarefas que compõem uma actividade permite-nos equacionar diversas formas alternativas de a levar a cabo.

Nesse sentido, assegurando-se as devidas condições de segurança, é preciso:

- Acreditar que é possível adaptar quase tudo, não aceitando ver o risco ou a perda de autonomia como inevitáveis;
- Identificar, em diálogo com o morador, e para cada actividade, quais as tarefas em que sente dificuldades (ou que são desconfortáveis);
- Procurar, em diálogo com o morador e se necessário com recurso ao fisioterapeuta ou outro especialista, formas alternativas de executar com conforto e segurança essas tarefas;
- Introduzir na casa de banho as adaptações físicas necessárias à boa execução dessas formas alternativas de executar as tarefas.

Características Gerais

A casa de banho deverá apresentar um **bom estado de conservação**:

- As ligações de água e esgoto devem estar bem vedadas;
- As ligações eléctricas que existam devem estar igualmente bem vedadas, protegidas e conservadas (não devem estar partidas, incompletas ou acumular impurezas), devendo prestar-se atenção especial a interruptores (que devem ser transferidos para o exterior da divisão) e a fichas eléctricas (por exemplo à ficha que se destina à ligação de máquinas de barbear e secador);
- As paredes não devem ter salitre e os azulejos que existam devem estar bem fixos (devendo efectuar-se verificação individual se necessário), tal como os acessórios existentes (toalheiros, saboneteiros, espelhos, prateleiras e armários).

Seria fácil recomendar uma **dimensão** generosa para a casa de banho o difícil, naturalmente, é consegui-la. Sendo um facto que na maioria dos casos as dimensões da casa de banho estão condicionadas pelas dimensões das restantes divisões da casa, pela

disposição das canalizações de água e esgoto e por elementos estruturais, não é menos verdade que há sempre algo que se pode fazer obter o fundamental: mais espaço livre. Este espaço livre pode tornar-se particularmente necessário se o morador utilizar auxiliares de deslocação, como andarilho, cadeira de rodas, bengala ou muletas (que necessitam de espaço desimpedido para entrada, rotação, arrumação), ou se depender da ajuda de terceiros (que nesse caso devem conhecer as técnicas de apoio próprias).

Para maior desimpedimento do espaço da casa de banho podem equacionar-se as seguintes opções:

- Retirada de elementos que não sejam prioritários (por exemplo, o bidé ou um armário);
- Substituição de algumas loiças por modelos menores (por exemplo, o lavatório);
- Se a parede for resistente (ou se for reforçada), substituição das loiças montadas por colunas (lavatório, bidé, sanita) por loiças montadas sobre poleias (liberta espaço ao nível dos pés, i.e., nos primeiros 20cm de altura);
- Substituição da banheira por base de duche;
- Nova arrumação das loiças sanitárias, desde que se assegure o bom funcionamento das ligações (nomeadamente da pendente necessária ao esgoto);
- Instalação de porta de correr, ganhando o espaço ocupado pelo raio de varrimento da porta pivotante;
- Se a estrutura, a canalização e a configuração da habitação o permitirem, pode considerar-se a ampliação da casa de banho, à custa da deslocação da parede, roubando espaço à divisão contígua.

A **iluminação** (natural ou artificial) deve ser a adequada às necessidades do morador e deve estar bem instalada:

- As lâmpadas, fluorescentes ou incandescentes, devem estar instaladas em armaduras estanques, de forma a que as condensações não se infiltrem;
- No caso das lâmpadas fluorescentes, é frequente encontrar casos em que apenas uma das lâmpadas funciona ou em que o deficiente funcionamento (ao nível da lâmpada ou do arrancador) a faz piscar em permanência, sendo muito importante corrigir estas situações;
- Caso o morador manifeste essa necessidade é conveniente assegurar iluminação orientada para a execução de tarefas específicas, nomeadamente sobre o lavatório (facilita a lavagem de dentes e o barbear, por exemplo).

Deve assegurar-se, em todos os momentos, um eficiente **arejamento** da casa de banho, de forma a evitar as condensações no tecto e os maus odores, bem como o sobreaquecimento da divisão (que pode causar tonturas e desmaios). Nesse sentido:

- Caso a divisão seja interior, há que instalar uma ventoinha ligada ao canal de ventilação do prédio; o funcionamento desta ventoinha pode estar ligado ao da iluminação, dispensando a existência de interruptor próprio;
- Caso a divisão tenha ligação ao exterior por meio de pequena janela, é necessário verificar se o morador tem condições para abrir e fechar essa janela; também neste caso pode ser benéfica (ou necessária) instalação de ventilação forçada.

No tocante à **limpeza**, trata-se sobretudo de facilitá-la, ou seja, evitar as obstruções ao nível do pavimento e a proliferação de objectos sobre o lavatório e a banheira. Caso se instale um caixote de lixo, deve ser tida em atenção a facilidade que o morador deve ter em operá-lo (evitando-se assim os pequenos caixotes de pedal, em que o pedal é pequeno, a abertura da tampa incompleta e o orifício difícil de acertar).

Não será demais recomendar, por fim, a existência de diversas **superfícies de apoio** (prateleiras, armários de cada de banho, toalheiros, cabides), onde o morador possa arrumar os seus pertences de uso mais frequente e pousar objectos no decurso de actividades, mantendo as mãos livres para se apoiar (um cabide para pousar a toalha antes de tomar duche, por exemplo).

Segurança

Em matéria de segurança, duas grandes questões se colocam: a prevenção de acidentes, e o auxílio em caso de emergência.

As **quedas** na casa de banho podem ocorrer por diversas razões: escorregamento, desequilíbrio, tontura, perda de sentidos, intoxicação (que em si mesma, obviamente, representa perigo de morte).

As **situações de risco** são criadas, desde logo, pelo facto de coexistirem, na mesma divisão, água (líquida ou em vapor) e revestimentos derrapantes (seja nos azulejos seja nas loiças sanitárias).

Este risco é agravado muitas vezes pela concentração de água no chão e nas paredes (devido à deficiente vedação das loiças e ligações, por descuido do morador ou pelas condensações), pela inexistência de superfícies antiderrapantes ou pela inexistência de apoios adequados.

De forma a prevenir estas situações devem observar-se os seguintes cuidados:

- O **esquentador** não pode estar instalado na casa de banho (situação de grande perigo, uma vez que a deficiente combustão ou exaustão dos gases provoca a intoxicação do morador sem este se poder aperceber a tempo);
- O **pavimento** da casa de banho deve oferecer, em boa parte da sua superfície (se não for possível na totalidade) condições adequadas de aderência, i.e., deve ser anti-derrapante mesmo quando molhado (as opções hoje disponíveis no mercado oferecem diversos graus de aderência e muitas cores e acabamentos por onde escolher);
- Caso exista um **tapete**, ele deve estar bem fixo ao pavimento, não escorregando, nomeadamente por via da colocação de uma malha de borracha entre o tapete e o pavimento;
- Tendo em conta que a entrada e saída da banheira ou chuveiro são momentos de particular vulnerabilidade, mais propensos a desequilíbrios, devem proporcionar-se os **apoios** mais adequados às necessidades específicas do morador, sejam eles barras de apoio (cf. mais abaixo), bancos de transferência ou bancos de duche;
- De forma a impedir que a água do duche seja projectada para o exterior da banheira ou chuveiro, deve instalar-se uma **cortina** que vede bem, possuindo o comprimento necessário para orientar toda a água de volta à banheira.

Falámos de prevenção. Caso ocorra de facto um acidente, é fundamental facilitar a **sinalização pelo morador** de uma situação de emergência e a prestação de auxílio por terceiros. Devem ser tidos em conta cinco aspectos:

- A casa de banho deve estar dotada de um sistema de alarme sonoro ou misto (luminoso + sonoro), perceptível por alguém que possa ajudar ou, pelo menos, chamar apoio médico (familiar, vizinho, porteira);
- O alarme deve ser accionado por um fio que, ligado ao interruptor de alarme e preso no extremo, deve percorrer todo o perímetro da casa de banho, a uma altura de 50cm do solo;
- A porta da casa de banho deve ser de correr ou abrir para fora (senão um corpo caído no chão impedirá a sua abertura);

- Deve haver sempre alguém que “sinta a falta” do morador, i.e., alguém com quem o morador mantenha um contacto diário, como um telefonema ou uma conversa amistosa;
- O sistema Tele-Alarme permite ao morador accionar um pedido de auxílio via central telefónica, premindo um botão que traz sempre consigo (informações junto da CML Depto. de Acção Social).

Barras de Apoio

Uma barra de apoio permite ao morador passar para os braços parte do esforço pedido às pernas, apoia o seu equilíbrio e, no plano psicológico, dá-lhe uma maior sensação de segurança.

É fundamental avisar o morador que nunca deve utilizar como ponto de apoio objectos não concebidos para o efeito (por exemplo, as bordas das loiças sanitárias, uma cadeira, o toalheiro, etc.), uma vez que estes apoios não oferecem garantias e trazem o perigo adicional de dar uma falsa sensação de segurança.

As barras de apoio são usadas para ajudar a pessoa a sentar-se, a levantar-se e a manter-se de pé, em equilíbrio.

Não falta opções: as barras podem ser fixas, rebatíveis, pivotantes, horizontais, verticais, em “L” ... Estão disponíveis no mercado diversos tipos de barras de apoio, proporcionando considerável escolha em termos de forma, funcionamento, fixação, materiais, cores e preço.

O fundamental é:

- **Nunca utilizar substitutos** - Aplicar apenas peças que sejam de facto barras de apoio, certificadas com tal (não usar, por ex. toalheiros ou outras peças de metal ou madeira “inventadas” para a ocasião);
- **Assegurar uma boa fixação** - Todas as peças devem ser capazes de sustentar um esforço mínimo de 100 kg em qualquer direcção; isto implica instalar a peça de acordo com as instruções, investir num bom meio de fixação (aqui é melhor não poupar), verificar a resistência da parede (se esta não oferecer suficiente resistência, tem de ser reforçada, por exemplo com barras de aço embutidas ou com um amaciamento) e testar as peças após instalação (não hesite em colocar todo o seu peso sobre cada uma das peças, porque é isso que o morador poderá ter de fazer para evitar um acidente);
- **Distância à parede** - No caso das barras fixas, é essencial manter um afastamento entre o eixo da barra e a parede de 4 a 5 cm, nem mais nem menos, de forma a permitir

que a mão envolva a barra mas a impedir que em caso de escorregamento o braço possa resvalar para o interior do intervalo;

■ **Assegurar um bom estado de conservação** - A deterioração do corpo ou da superfície das peças ou dos seus pontos de fixação por ferrugem, falta de limpeza, ou deterioração coloca em causa a eficácia do apoio, e tem de ser resolvida;

■ **Criar soluções específicas** - Escolher as barras mais adequadas às necessidades específicas do morador e instalá-las testando no local, com o morador (e se for o caso com o terapeuta que o apoia) os melhores posicionamentos, de forma a proporcionar um máximo de segurança e um mínimo de esforço;

■ **Pensar na barra integrada na tarefa** - de nada serve considerar a barra de apoio isolada: ela tem de ser conjugada com outros apoios de que o morador necessite; por exemplo, para ajudar à entrada e saída da banheira a barra pouco ajuda se não for acompanhada de tapetes anti-derrapantes no interior e exterior da banheira, ou de um banco de transferência que seja necessário;

■ **Optar por produtos de qualidade** - Porque se trata da prevenção de riscos graves com boa probabilidade de ocorrência, esta é uma matéria em que o "barato pode sair caro", muito caro mesmo. Vale a pena gastar um pouco mais para instalar uma barra com peças de qualidade, resistentes e bem articuladas, e que assegure bom funcionamento ao longo do tempo com pouco esforço de manutenção. Deve ser dada preferência às que têm superfície de manuseamento antiderrapante. Se se tratar de barras rebatíveis, estas têm de ficar seguras quando na posição vertical e o seu eixo de rotação deve ser resistente e manter-se afinado por longo tempo.

Controlo da Água e Torneiras

Principais questões a ter em conta:

■ Deve optar-se por **torneiras de patilha** ou por torneiras cujo funcionamento, de alguma outra forma, não implique esforços de prensão ou de torsão da mão, que podem ser especialmente dolorosos para pessoas com artrite. Um bom teste para verificar a adequação do tipo de torneira é ver se ela pode ser operada com o punho fechado;

■ Há que assegurar o bom **estado de conservação e funcionamento** de todas as torneiras, verificando se não pingam e se podem ser abertas e fechadas facilmente, sem grande esforço;

■ Pode ser útil instalar um **sistema limitador da temperatura** da água, seja ao nível do esquentador ou das torneiras, de forma a prevenir queimaduras; uma boa prática é a

instalação de torneiras com misturador, que permite sempre adicionar água fria à água aquecida antes de esta sair. Um aspecto crucial é a clara identificação das torneiras de quente e frio.

Para mais, consultar Ficha D1 (Torneiras).

Banheira e Base de Duche

O banho é um cuidado de higiene importante não só do ponto de vista da saúde como também do conforto e da auto-estima. É também, contudo, uma das tarefas do quotidiano que mais riscos envolve para o morador idoso.

Se mais acima já foram referidos os riscos inerentes à casa de banho, cabe aqui chamar a atenção mais especificamente para o risco inerente às diversas tarefas de que a actividade banho é composta.

Estas tarefas exigem muito da capacidade de equilíbrio do morador e da sua força nos membros: despir e vestir, entrar e sair da banheira e baixar, sentar e levantar dentro da banheira.

Enquanto actividade, o banho deve ser **planeado** em todas estas vertentes, tendo em conta as necessidades do morador como também, caso exista, as necessidades de quem lhe presta apoio (seja enfermeiro, técnico de apoio domiciliário, familiar ou amigo).

Caso o morador sinta grande dificuldade ou insegurança em entrar e sair da banheira, deve equacionar-se a sua **substituição por uma base de duche**. Há que ter em conta que:

- A grande maioria das bases de duche também tem uma borda, menos elevada mas que costuma ter um mínimo de 10cm de altura;
- De forma a evitar a borda, estão disponíveis no mercado bases de duche que quando instaladas ficam de nível com o pavimento da casa de banho, mas nem sempre essa solução é tecnicamente possível (a laje de betão pode impedir o encastramento, ou a pendente resultante para o esgoto pode ser insuficiente);
- A banheira pode ter vantagens para o morador: por exemplo, os banhos de imersão são bons para a circulação.

A instalação de um **banco fixo** pode ser de grande utilidade. Existem diversos tipos de banco fixo: para instalar em banheiras ou em chuveiros, para sentar apenas ou para apoio

à transferência, imóveis ou dobráveis, etc. à semelhança do que ficou dito para as barras de apoio, deve optar-se sempre por materiais certificados, consultando para o efeito fornecedores da especialidade. O banco deve ser bem fixo à parede (cuja resistência deve ser verificada, tal como nas barras de apoio), a uma altura especificamente adequada ao morador (que deve poder sentar-se com as pernas ligeiramente flectidas e a planta dos pés a tocar o chão por completo).

Para além do banco fixo, também pode ser considerado um **banco móvel**, a instalar no exterior da banheira, de forma a permitir ao morador sentar-se para despir-se e vestir-se, abrir e fechar as torneiras e verificar a temperatura da água. Também neste caso há que comprar equipamento adequado para o efeito: o banco deve reunir um conjunto de características, entre as quais: ter uma área suficiente para o assento do morador, ter quatro pés suficientemente afastados e calibrados para assegurar a estabilidade, ser resistente, constituído por materiais inoxidáveis (plástico, aço inox) e ser anti-derrapante no assento e nos pés (que devem ter uma protecção de borracha).

Para reduzir na medida do possível as movimentações durante o banho e, sobretudo, as posições de maior vulnerabilidade (nomeadamente as que envolvam equilíbrio precário, como quando se tenta alcançar algo), **o morador deve poder ter ao seu alcance tudo aquilo de que necessita em cada fase do banho:**

- Um suporte para o sabonete, champô e outros artigos de higiene;
- Um toalheiro ou cabide para toalhas e roupões, de forma a que o morador possa começar a secar-se antes de sair;
- Um tapa-ralos com uma corrente suficientemente comprida fixa a uma ponta suficientemente alta para que o morador não se tenha de dobrar para retirá-lo;
- Um suporte vertical, ajustável em altura, para o telefone do chuveiro, dispensando o morador de "ocupar" uma mão a segurá-lo.

Sanita

Ao utilizar a sanita, o morador idoso pode ter dificuldade em sentar-se e levantar-se, já que são movimentos que exigem força nas pernas e capacidade de equilíbrio. Pode sentir dificuldade, também, em alcançar o papel higiénico ou em accionar o autoclismo. Por outro lado, o estado de conservação da sanita e o bom funcionamento são importantes em termos de salubridade.

De forma a fazer face a este tipo de questões, recomenda-se:

- O **assento da sanita** deve estar a uma altura confortável para o morador, podendo se necessário recorrer-se a um assento elevado, peça que se adiciona à sanita (e que deve ser própria para o efeito mais um caso em que o “improvisado” não é desejável);
- O mecanismo do **autoclismo** tem de funcionar bem e deve ser facilmente operável, devendo possuir um manípulo acessível à pessoa e de uso fácil (de preferência de placa, accionado por pressão e não do tipo manípulo ou botão embutido); se for do tipo castelo (montado alto), há que assegurar que a corrente tenha comprimento suficiente (para o morador não ter de esticar demasiado o braço) e que seja rematada por uma argola com diâmetro suficiente para enfiar a mão (não obrigando a prensão nem torção);
- O **suporte do papel higiénico** deve encontrar-se ao alcance do morador sentado, de forma a não o obrigar à torção do tronco;
- O assento e respectivo tampo devem estar em boas condições, bem presos à loiça sanitária;
- A loiça deve estar bem **fixa ao pavimento**, a ligação deve estar bem vedada e a ligação ao esgoto deve proporcionar um escoamento eficaz.

Lavatório

Para além de aspectos focados noutras partes desta Ficha, chama-se aqui a atenção para dois aspectos essenciais para permitir ao morador usar (já ou no futuro) o lavatório sentado, se desejar ou precisar:

- A altura livre debaixo do lavatório, que deve ser de pelo menos 67,5cm a contar do pavimento, de forma a permitir ao morador encaixar as pernas nesse espaço (montar o lavatório sobre poleias em vez de coluna ajuda, como acima se disse, a ganhar espaço);
- A altura da borda superior do lavatório, que deve encontrar-se entre os 70 e os 80cm a contar do pavimento.

O ser humano passa cerca de um terço da sua vida a dormir. É natural, por isso, que coloque especial cuidado na escolha e preparação do espaço em que dorme. Essa preparação é, aliás, a base do acto de habitar.

Mas o quarto de dormir não se resume a uma cama. É também no quarto que o morador se veste e se despe, que lê um livro antes de apagar a luz e que vive a intimidade com o seu cônjuge.

E se o morador se encontrar temporária ou permanentemente acamado, o quarto de dormir torna-se no espaço mais importante da casa: é aí que passa quase todo o seu tempo, que toma as suas refeições, que convive com as visitas e que recebe a prestação de cuidados de higiene e saúde.

Considerar a segurança, conforto e autonomia nesta divisão da casa implica, portanto, pensar num conjunto de condições. Para assegurar essas condições é necessário analisar e compreender as diversas actividades que se desenrolam no quarto de dormir.

Actividades e Tarefas

Cada uma das **actividades** que o morador realiza no quarto de dormir (por exemplo, deitar-se ou levantar-se da cama, vestir-se ou despir-se, etc.) é composta por uma série de **tarefas**. Cada uma dessas tarefas é como que um dos passos na caminhada. Ou seja, é através da execução consecutiva dessa série de tarefas que se realiza a actividade.

Algumas dessas tarefas ocorrem-nos de imediato. Outras há que tendemos a esquecer, por serem tão comuns ou curtas. Todavia, para assegurar que o morador possa realizar a actividade com segurança, conforto e autonomia, todas têm de ser tidas em conta.

Por exemplo, para se vestir o morador tem de executar uma série de tarefas:

- Escolher a roupa, retirando-a do local em que se encontra arrumada (aproximando-se do roupeiro, abrindo-o, escolhendo a roupa, alcançando-a e retirando-a, e fechando o roupeiro);
- Pousar a roupa escolhida num ponto de apoio (sobre a cama, a cadeira, ou um cabide) enquanto executa outras tarefas;

- Despir a roupa que tem vestida (diferentes peças de vestuário podem implicar diferentes movimentos e posturas) adoptando uma posição de equilíbrio (de pé apoiado, ou sentado na cama);
- Realizar (sozinho ou com ajuda) a higiene íntima ou outros cuidados pessoais (desodorizante, perfume, aplicação de cremes);
- Vestir a roupa escolhida, adoptando uma posição de equilíbrio (note-se, novamente, que diferentes peças de vestuário podem implicar diferentes movimentos e posturas);
- Escolher os sapatos, alcançá-los e calçá-los (eventualmente, atando atacadores);
- Arrumar a roupa usada (depositando-a num recipiente se for para lavar ou dobrando-a sobre uma superfície de apoio e arrumando-a);

É natural que à primeira vista não nos ocorra que a realização de uma actividade como esta vestir a roupa envolva tantas tarefas. Senão ninguém se vestia!

Não se pretende com este exemplo fazer as actividades parecer mais trabalhosas do que elas realmente são. Na verdade, de tanto as repetirmos, a execução destas tarefas já é automática.

Com o envelhecimento, todavia, é natural que o morador comece a sentir dificuldades na execução de algumas das tarefas. Ora, isso poderá comprometer, total ou parcialmente, a sua capacidade para realizar a actividade no seu conjunto.

Por exemplo, se o morador não conseguir retirar a roupa escolhida do local em que esta se encontra arrumada, como conseguirá depois vesti-la?

O aparecimento de dificuldades na realização de algumas actividades é natural e não deve, por si só, implicar o seu abandono pelo morador e a consequente perda de autonomia. Devemos ter presente que a diversidade de tarefas que compõem uma actividade permitem equacionar formas alternativas de a levar a cabo.

Nesse sentido, e assegurando-se as devidas condições de segurança, é preciso:

- Partir do princípio de que é possível adaptar quase tudo, não aceitando ver o risco ou a perda de autonomia como inevitáveis;
- Identificar, em diálogo com o morador, e para cada actividade, quais as tarefas em que sente dificuldades (ou que são desconfortáveis);
- Procurar, em diálogo com o morador e se necessário com recurso ao fisioterapeuta ou outro especialista, formas alternativas de executar com conforto e segurança essas tarefas;

■ Introduzir no quarto de dormir as adaptações físicas necessárias à boa execução dessas formas alternativas de executar as tarefas.

Se o morador não conseguir vestir-se de pé, porque não se veste sentado? Nesse caso, a cama encontra-se a uma boa altura, oferecendo um apoio adequado?

Principais Características

Em termos gerais, o morador beneficiará de um quarto de dormir que seja caracterizado por:

- **Suportes estáveis**, onde possam ser colocados de forma visível e facilmente alcançável objectos de uso corrente (por ex., a mesa de cabeceira com o candeeiro, o cabide de pé para a roupa, etc.);
- **Arrumação acessível dos objectos mais utilizados**, que deve ser pensada em função da frequência de uso (por ex., medicamentos, óculos, livro de cabeceira, telefone, etc.);
- **Cadeira estável**, em que o morador se possa apoiar ou descansar entre tarefas;
- **Espaço desimpedido**, salvaguardando um percurso directo e fácil entre a cama e a porta (cf. Percurso Acessível) e facilitando a limpeza do quarto (evitando a deslocação regular de móveis) ou a prestação de cuidados por terceiros;
- **Boa iluminação orientada**, já que a perda de visão que frequentemente acompanha o envelhecimento cria maiores necessidades de iluminação orientada para a execução de tarefas (leitura, toma de medicamentos);
- **Flexibilidade no controle da iluminação artificial**, permitindo-se ao morador ligar e desligar a luz à entrada do quarto ou quando está deitado na cama (instalando um interruptor em cada um destes pontos o morador não tem de efectuar deslocações às escuras).

Condições Ambientais

O fechamento de janelas e estores deve proporcionar um nível suficiente de **isolamento do ruído proveniente do exterior ou de habitações vizinhas**. Caso tal não aconteça a contento do morador, pode equacionar-se a melhoria dos isolamentos, nomeadamente através da introdução de cortinados, da vedação das caixilharias ou da colocação de vidros duplos.

Se estes métodos não forem aplicáveis ou suficientes, vale sempre a pena equacionar a mudança do quarto de dormir para uma outra divisão da casa onde seja possível obter um melhor isolamento do mesmo edifício.

Naturalmente que o que fica dito não invalida a necessidade de verificar se os ruídos vindos do exterior respeitam a Lei e não infringem os direitos do morador. Nesse caso, deve ser feita queixa às autoridades competentes.

Ao nível da **iluminação natural**, deve assegurar-se uma boa insolação do quarto, por razões higiénicas mas também psicológicas. De modo inverso, para um sono mais repousante e retemperador, há que conseguir um **bom escurecimento** do quarto.

Esse escurecimento pode ser obtido por mais de um dispositivo (por ex. persianas + cortinados opacos + cortinados permeáveis à luz), o que até permite ao morador obter um nível de iluminação mais ajustado ao seu conforto, evitando grandes contrastes ou encandeamentos.

Outra questão importante ao nível das condições ambientais é a do **controlo climático**. O morador deve poder controlar a temperatura no quarto, evitando variações excessivas (por ex. ao longo da noite) mas também extremos de temperatura demasiado calor ou frio.

O recurso aos aparelhos de ar condicionado é muito comum nos dias que correm, mas pode comportar algumas desvantagens: o custo do equipamento, o seu consumo de electricidade, o ruído que produz, a eventual dificuldade que o morador tenha em utilizá-lo ou o que não é raro as reacções adversas que provoca em pessoas com rinite alérgica ou problemas similares.

Em todo o caso, um **bom arejamento natural** do quarto é fundamental. A ventilação cruzada (criação de correntes de ar para outras divisões da casa) é a mais eficaz, mas pode não ser adequada (por ex., risco de resfriados). Deve ter-se em conta que o arejamento de uma divisão isolada leva mais tempo (recomenda-se 30 minutos para completa renovação do ar).

Caso o morador esteja acamado, a única forma de arejamento recomendável pode ser a partir do arejamento de divisões contíguas. Vale sempre a pena considerar, mesmo assim, a vantagem de instalar janelas oscilo-batentes, um tipo de caixilharia com dois tipos de

abertura: com rotação do eixo vertical (como as janelas mais comuns) mas também com possibilidade de rotação no eixo horizontal inferior (abrindo uma fresta com cerca de 15-20cm na parte superior).

Por último, não ter no quarto **fontes de contaminação do ar**:

- As plantas, que embora sejam conhecidas por produzir oxigénio, fazem o inverso durante a noite, i.e., consomem oxigénio e libertam dióxido de carbono;
- Quaisquer electrodomésticos que funcionem por combustão (aquecedores a gás, braseiras), porque consomem o oxigénio e libertam gases nocivos, e porque uma combustão incorrecta pode ser mortal se os gases se acumularem;
- Tabaco, porque fumar consome oxigénio e liberta gases que perduram durante toda a noite, mas também porque fumar no quarto constitui um risco de incêndio (o morador pode adormecer a fumar).

Prevenção, Detecção e Combate a Incêndios

Um ponto fundamental a ter em conta no quarto de dormir é a prevenção, detecção e combate a incêndios. A prevenção é uma atitude que, naturalmente, se deve aplicar a todas as habitações e não apenas àquelas em que habitem pessoas idosas. O investimento nos meios de detecção, sendo igualmente benéfico para todos, pode ser especialmente vantajoso para as pessoas idosas que estejam mais condicionadas nas suas capacidades.

Ao nível da **detecção**, recomenda-se a instalação de um detector de fumos e a sua manutenção regular. É preferível ajustar o volume do detector para assegurar que o alarme seja ouvido por vizinhos. O incómodo que tal possa causar deve ser visto como secundário, uma vez que é também a segurança desses vizinhos que está em causa. Vale a pena equacionar a ligação a uma central de alarme

A acção do morador em termos de **combate** ao fogo, por seu turno, estará sempre muito condicionada não apenas às capacidades do próprio morador como especialmente ao tipo de fogo, à sua intensidade e velocidade de desenvolvimento. Casos há em que a acção mais prudente é fugir e avisar os vizinhos.

No quarto de dormir deve ser dada **especial atenção aos candeeiros e aos aquecedores**. Ambos devem estar bem afastados de elementos inflamáveis (papéis, roupas, cortinados, etc.). No caso dos candeeiros, há que verificar um bom afastamento

entre a lâmpada e a campânula, especialmente se esta for inflamável.

É fundamental verificar as condições de todos os equipamentos eléctricos: o bom estado de conservação de todas as suas partes (tomadas, fios, interruptores), o seu bom funcionamento (prestando atenção a curto-circuitos, faíscas, cheiro a queimado, variações de intensidade da luz, partes queimadas) e a sua instalação (evitando-se fichas triplas com tomadas em excesso, extensões com os fios atravessados no caminho, etc.).

Cama

De todo o mobiliário da habitação, a cama é um dos elementos que maior influência tem na qualidade de vida do morador.

Há que ter em conta, antes do mais, o tipo de **colchão**. Com o tempo, o colchão tende a deformar-se, muitas vezes em função do corpo do morador e dos seus hábitos de dormir. Sendo feita "à medida", esta deformação pode parecer confortável.

O problema, contudo, é que o colchão já não proporciona uma postura correcta ao corpo do morador, podendo prejudicar o repouso e a respiração e provocando desconforto corporal noutros momentos do quotidiano.

Ao considerar a aquisição de um novo colchão vale a pena consultar um especialista, começando por se definir as necessidades do morador, as características pretendidas no colchão e os modelos disponíveis no mercado.

Mas o uso da cama não se limita ao estar deitado, sendo complementado por duas tarefas nas quais o morador pode sentir dificuldades: o **deitar** e o **levantar**.

Estas tarefas implicam posturas que facilmente provocam o desequilíbrio. A **elevação da superfície da cama** pode ser uma ajuda preciosa:

- para o morador, que pode sentar-se como passo intermédio para ambas as tarefas;
- para o prestador de cuidados, ao permitir-lhe uma postura mais adequada à realização de esforços.

Uma cama existente pode ser elevada pelo acrescento de elementos a cada um dos seus pés cama (devendo neste caso ser garantida a estabilidade e consistência dos apoios).

Pode considerar-se, ainda, a introdução de **barras de apoio** junto aos pés da cama ou à cabeceira. Esta medida pode ajudar o morador que usa um auxiliar de deslocação (por ex. cadeira de rodas, canadianas ou andarilho).

Caso se opte por esta solução, deve observar-se:

- a qualidade do elemento (deve ser uma barra de apoio comercializada e certificada como tal, não podendo usar-se em substituição nem tubos de aço nem toalheiros);
- a sua instalação de acordo com as necessidades específicas do morador no decurso de movimentos específicos, i.e., onde de facto “lhe dá jeito” e não “onde fica bem”;
- a sua boa fixação, pelos meios adequados: há que ter em conta o tipo de parede, devendo a barra, após fixa, ser capaz de sustentar uma carga de 100Kg em qualquer direcção.

Existe hoje no mercado uma grande diversidade de equipamentos deste tipo, o que traz duas vantagens: é possível encontrar respostas mais ajustadas, e há muitas opções em termos “estéticos” (se antes só havia aço inox, hoje há vários tipos de acabamentos em várias cores).

Moradores Acamados

Se é verdade que todos os acamados têm algo em comum permanecem na cama ao longo do dia o facto é que cada caso é um caso. As situações variam, bem como as necessidades geradas por cada situação, conforme:

- o tipo e a gravidade do estado de saúde do morador e as correspondentes necessidades de cuidados e medidas terapêuticas;
- o grau de dependência do morador, e o correspondente tipo de apoio que tem de se lhe prestar nas actividades da vida diária;
- o morador esteja acamado de forma permanente, prolongada ou passageira.

Neste contexto, têm de ser tidos em conta três tipos de questões: a adequação do equipamento, as necessidades do prestador de apoio e as necessidades do morador acamado.

Adequação do equipamento - Em certos casos, uma cama articulada permitirá ao morador assumir sem esforço posturas diferentes. Se a permanência for prolongada recomenda-se o uso de colchão e lençóis anti-escara.

Necessidades do prestador de apoio - O grau de dependência do morador acamado origina necessidades de apoio, ao nível da higiene pessoal ou do quarto (por ex. fazer a cama), como das actividades da vida diária (por ex. alimentação). Há que facilitar o trabalho de quem presta esses apoios, seja enfermeiro, fisioterapeuta ou familiar. Necessidades mais comuns:

- desimpedimento do espaço junto à cama, no maior perímetro possível;
- ter a cama a uma altura que permita posturas correctas e facilite a prestação de apoio;
- proximidade de superfícies de apoio onde possam ser pousados e facilmente alcançados produtos e instrumentos diversos (cremes, fraldas, etc.);
- facilidade de limpeza do quarto, evitando o acumular de objectos debaixo da cama.

Necessidades do morador acamado - Antes do mais, deve promover-se na máxima medida do possível a autonomia do morador, i.e., deve-se ajudá-lo a fazer por si mesmo tudo aquilo que ele consiga fazer sozinho. Esta estratégia tem benefícios para o morador (ao nível motor, cognitivo e emocional) e para a relação com os prestadores de cuidados mais próximos (designadamente, familiares).

O acamado deve dispor de um meio de alarme que esteja ao seu alcance, para pedir auxílio em caso de emergência. Este meio de alarme, naturalmente, deverá ser ajustado à situação de presença ou ausência de outras pessoas na habitação.

A permanência na cama levanta dificuldades a nível psicológico, seja qual for a idade do morador:

- propicia alterações ao nível dos ciclos de sono e vigília e a perda de estímulos sensoriais, provocando desorientação, estados confusionais, perdas de memória;
- aprofunda o impacto do desconforto físico levando a estados de ansiedade e de incerteza quanto ao futuro;
- devido à perda de autonomia gera um sentimento de helplessness (impotência) prejudicial para a auto-estima e confiança;
- propicia situações de conflito com familiares próximos física e emocionalmente sobrecarregados com a prestação de apoio e com a preocupação;
- constitui uma alteração profunda quotidiano e leva à quebra ou enfraquecimento de relações e laços sociais importantes para a integração e bem-estar do morador.

É fundamental, por isso, proporcionar ao morador acamado condições para **manter o contacto com o mundo**:

- colocar ao seu alcance telefone, televisão e rádio;
- assegurar boas condições de iluminação natural do quarto, como já referimos acima (essencial para manter o ciclo circadiano de vigília e sono);
- permitir a entrada, caso seja adequado, dos sons vindos do exterior;
- proporcionar a vista de elementos vegetais (por ex. árvores, porque está provado que ver o verde contribui para a convalescença e para o equilíbrio psicológico);
- favorecer a vinda e permanência de visitas, se o morador as desejar (por ex. uma cadeira confortável);
- permitir ao morador controlar de forma autónoma, na maior medida do possível, as condições ambientais do quarto (ajustar a luz do quarto, o volume da televisão, etc.).

- Dificuldades de equilíbrio e tonturas
- Perda de flexibilidade ao nível do tronco ou da cintura
- Paralisia total ou parcial
- Falta de força nos braços
- Falta de força nos membros inferiores
- Dor ou limitação nas articulações dos braços
- Dor ou limitação nas articulações dos membros inferiores
- Auxiliares de deslocação

A arrumação da casa depende, em boa parte, da existência de espaços de arrumação que sejam facilmente utilizáveis pelo morador. O processo de envelhecimento traz algumas limitações à utilização dos espaços de arrumação: há menos força para abrir e fechar gavetas e é mais difícil à pessoa idosa chegar com os braços às prateleiras mais altas ou dobrar-se para chegar às prateleiras mais baixas.

O desajustamento entre as capacidades da pessoa e a configuração dos espaços de arrumo gera desconforto (que pode atingir a dor) e mesmo situações de risco, como nos casos em que a pessoa idosa sobe para um banco para alcançar algo numa prateleira alta. A melhoria dos espaços de arrumo passa pelo ajustamento dos móveis às limitações físicas do idoso e pela disposição dos objectos de forma prática e acessível.

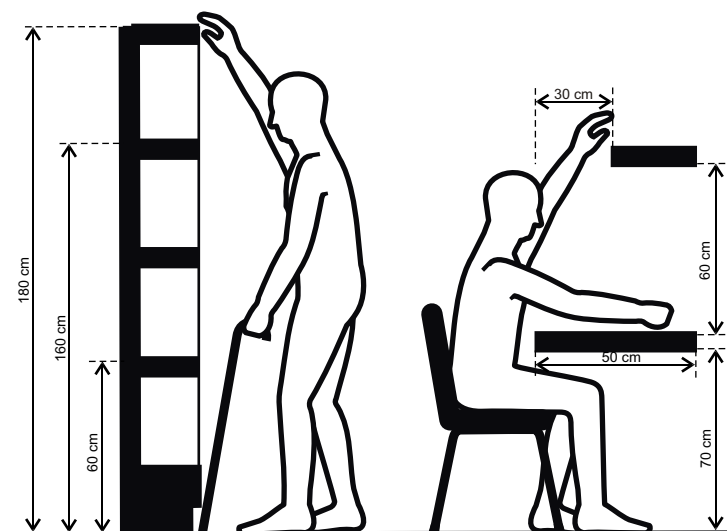


Figura 1

A primeira questão que se coloca é a da altura a que estão arrumados os objectos. Caso a altura não seja a mais correcta, ou se muda a disposição dos objectos ou se modifica o arrumo (prateleira ou gaveta). Para a grande maioria das pessoas idosas, o alcance de objectos a alturas superiores a 1,60 m ou inferiores a 60 cm exige um esforço excessivo e implica risco de queda por desequilíbrio.

Este intervalo de altura aplica-se, por inteiro, às prateleiras (dentro ou fora de armários), que devem estar bem fixas. De forma a evitar a queda de objectos, pode ser colocada uma pequena guarda na beira das prateleiras mais altas.

O intervalo de altura para colocação das gavetas é um pouco menor, uma vez que a sua utilização implica um esforço adicional para as abrir e fechar. Devem estar desempenadas e em boas condições (sem lascas ou pregos à vista e sem carga excessiva). Devem abrir com facilidade, podendo, em caso de necessidade, ser colocado um sistema de calha que permita um deslizamento mais suave. Devem dispor de dois puxadores nas extremidades que acolham a mão de uma forma confortável, ou apenas um ao centro se a gaveta for de pequenas dimensões.

As portas dos armários devem ser preferencialmente de correr, o que minimiza o risco de acidente com as portas abertas e permite um espaço de circulação mais amplo. Devem fechar bem. Os armários devem ser robustos e reservar sempre o espaço para objectos maiores e mais pesados em baixo.

Os objectos de uso corrente devem estar preferencialmente arrumados à altura do tronco dado morador, contudo todas as soluções propostas deve ser considerado o grau de adequação e conforto à pessoa que as vai utilizar. Desta forma as indicações dadas no manual devem ser entendidas como um ponto de partida que necessita ser avaliado pelo técnico de acordo com as necessidades da pessoa com quem está a trabalhar.

A adaptação dos arrumos de uma habitação deve estar subordinada ao conceito de zona de conforto, que significa a adopção dos dimensionamentos mais adequados à estatura e alcance de um determinado indivíduo. Teste com o morador da habitação qualquer solução antes de a implementar.

A utilização de sistemas de arrumação que permitam o ajuste em altura simplifica a adaptação do arrumo à zona de conforto do morador, porque permite testar os limites de alcance durante o processo de montagem. Apresenta ainda a vantagem de ser modificado facilmente se as necessidades do residente se alterarem, por exemplo se vier a precisar de uma cadeira de rodas poderá ser necessário baixar o varão do roupeiro, as gavetas ou as prateleiras.

Designação	Características	Observações
Sistema de prateleiras regulável em altura	Com ferragens metálicas presas à parede	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de mobiliário <u>Preço indicativo:</u> 75€ para um armário de 80 x160 cm <u>Observações:</u> Deve ser instalado por um carpinteiro
Armários de parede	Com estrutura sólida em madeira maciça aparafusada à parede	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de mobiliário <u>Preço indicativo:</u> Preço indicativo:150€ para um módulo de 70x120 cm <u>Observações:</u> Deve ser instalado por um carpinteiro

- Dificuldades de coordenação motora
- Paralisia total ou parcial
- Falta de força nas mãos
- Dor ou limitação nas articulações das mãos
- Dificuldades cognitivas

Os idosos podem sentir alguma dificuldade ou desconforto na utilização das torneiras devido, na maior parte das vezes, a problemas associados à falta de força ou à existência de dor nas articulações. Associada a doenças comuns no processo de envelhecimento pode existir também limitação de amplitude nos membros superiores ou paralisia total ou parcial.

Nesta ficha, considera-se como torneiras todos os equipamentos utilizados em vários pontos da casa, essencialmente para controlo de água ou de gás. A sua utilização torna-se essencial quer para a realização das tarefas diárias quer em situações de emergência para controlar situações de fuga que podem ser de grande perigosidade. Desta forma, o bom funcionamento das torneiras existentes numa habitação é um factor essencial para a promoção da autonomia e da segurança do residente.

Durante a visita a casa da pessoa devem ser sempre observadas as torneiras existentes no lava-louças da cozinha, na banheira, no lavatório da casa de banho e nos fechos de segurança do gás e da água. Para além destas, deve ser dada atenção à pessoa para outras situações existentes.

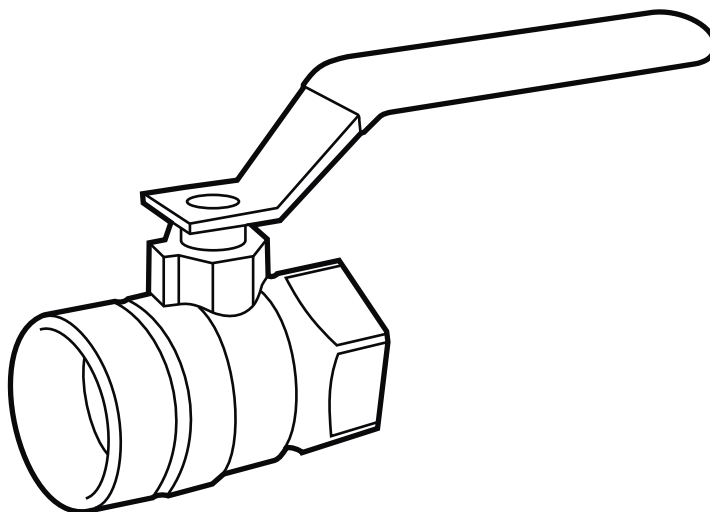


Figura 1

O estado de conservação das torneiras de segurança, devido a uma utilização mais esporádica ou mesmo inexistente deve ser observado com especial atenção. Se estão em bom estado e se a pessoa as consegue operar, o que pode não acontecer pela necessidade de uma força muito superior à do residente ou porque a pessoa não entende ou não memoriza as posições de aberto e fechado, nestes casos deve ser colado um pequeno esquema explicativo junto à torneira.

O estado de conservação de uma torneira pode ser avaliado pelos seguintes indícios: a torneira deve fechar bem e facilmente, sem ser necessário o uso de muita força; deve vedar bem e não pingar; o fluxo deve aumentar de forma gradual e controlável.

No caso de torneiras de segurança de gás, deve verificar sempre o estado de conservação das mangueiras e ligações.

Em resposta às necessidades eventualmente existentes devem ser instaladas torneiras que possam ser facilmente controladas com o punho fechado ou com a palma da mão. Este teste assegura que o equipamento escolhido dá resposta às necessidades músculo-esqueléticas da maioria dos idosos, uma vez que não exige movimentos de torção (uso das articulações) ou de preensão (agarrar com a mão fazendo uso dos dedos) e permite que a força seja realizada pelo braço e não apenas pela mão.

O controlo da temperatura da água é importante para evitar queimaduras ou o agravamento de certos problemas de saúde, designadamente problemas de pele ou de circulação. Assim, sempre que se destinem a locais de uso directo da saída de água (lavatórios, lava-louças, bidés e banheiras), as torneiras devem ser misturadoras de água quente e fria. Para facilitar o controlo, a torneira poderá ser equipada com sistema limitador de temperatura termostático.

Assim, as torneiras deverão estar equipadas com manípulo de alavanca de acordo com o



Figura 2

esquema 1. Existem disponíveis no mercado dois sistemas distintos de torneira misturadora que poderão ser usados: a monocontrolo que apesar de não exigir muita força para ser operada, por vezes suscita dificuldade de controlo da temperatura, devido a ser um sistema muito sensível, e as torneiras de castelos com manípulo de alavanca que por se assemelharem mais com as torneiras convencionais podem ser uma boa opção para pessoas que apresentem alguma resistência à mudança.

Actualmente, existem muitos modelos no mercado que cumprem com qualquer destes requisitos. Deve sempre ser tida em atenção a preferência do morador, devendo ser tida em conta a integração do equipamento no ambiente já existente e a vontade da pessoa. Tenha presente que não são apenas as torneiras de manípulo clínico, vendidas para instalação hospital, as adequadas.

Especialmente no caso de ser instalado equipamento novo é importante que o funcionamento da torneira seja simples, que a pessoa o entenda e que as posições aberta/fechada ou água quente/fria estejam devidamente sinalizadas.

No caso de necessidades especiais, existem opções adicionais, como torneiras de pedal (accionadas com o pé) ou com temporizadores accionados por pressão ou por sensores que fecha a água ao fim de um período de tempo pré-determinado.

No caso das torneiras de segurança (gás e água) não poderem ser substituídas, deve ser colocada uma alavanca de apoio ao manuseamento.

Torneiras

Designação	Características	Observações
Torneira misturadora de lavatório	Com manípulos de alavanca e as posições de água quente e fria bem assinaladas	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de materiais de construção <u>Preço indicativo:</u> 30€ <u>Observações:</u> Deve ser instalado por um técnico especializado
Torneira misturadora de lava-louças	Com extensão tipo chuveiro, com manípulos de alavanca e as posições de água quente e fria bem assinaladas	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de materiais de construção <u>Preço indicativo:</u> 45€ <u>Observações:</u> Deve ser instalado por um técnico especializado
Torneira misturadora com sensor de infravermelhos	Com manípulo de alavanca para regulação de temperatura e posições de água quente e fria bem assinaladas	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de materiais de construção <u>Preço indicativo:</u> 120€ <u>Observações:</u> Deve ser instalado por um técnico especializado
Torneira misturadora com limitador de temperatura	Com manípulo de alavanca para regulação de temperatura e posições de água quente e fria bem assinaladas	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de materiais de construção <u>Preço indicativo:</u> 180€ <u>Observações:</u> Deve ser instalado por um técnico especializado
Alavanca auxiliar na utilização de uma torneira	Em plástico resistente	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de ajudas técnicas <u>Preço indicativo:</u> 30€
Válvula de esfera para canalização de água	De um quarto de volta com alavanca sem arestas vivas	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de materiais de construção <u>Preço indicativo:</u> 20€ <u>Observações:</u> Deve ser instalado por um técnico especializado
Torneira de segurança para gás	De um quarto de volta com alavanca sem arestas vivas	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de materiais de construção <u>Preço indicativo:</u> 20€ <u>Observações:</u> Deve ser instalado por um técnico especializado

- Falta de vista e outras dificuldades de visão
- Perda de flexibilidade ao nível do tronco ou da cintura
- Dor ou limitação nas articulações dos braços
- Dor ou limitação nas articulações das mãos
- Dificuldades cognitivas
- Auxiliares de deslocação

O mau estado de conservação dos interruptores representa um sério risco de vida para qualquer pessoa. No caso de pessoas idosas, com problemas de visão, este perigo aumenta substancialmente, porque a pessoa não tem capacidade de percepção do estado do interruptor e normalmente apresenta uma destreza limitada.

O modelo do próprio interruptor deve responder às necessidades especiais da pessoa, que têm a ver, fundamentalmente, com dificuldades visuais e de manuseamento.

Muitas vezes a pessoa envelheceu na habitação que está a ser reparada, os equipamentos eléctricos existentes têm muitos anos e foram dimensionados para exigências e padrões de segurança que não são os de hoje.

Outro factor comum de perigo assenta no desgaste dos materiais de isolamento que, pelo uso e por eventuais curto circuitos que tenham vindo a acontecer, vão perdendo características com o passar dos anos.

Existem vários indicadores que ajudam a perceber se um interruptor está ou não em bom estado de conservação:

- o interruptor está mal fixo à parede;
- o interruptor apresenta um ar ressequido e quebradiço ou está envolvido por marcas queimadas de excesso de aquecimento;
- o interruptor aquece ou faz barulho; existem fios descarnados à vista; o interruptor não fixa na posição aceso;
- a luz quando está acesa treme.

Caso algum destes indicadores seja detectado, a instalação deve ser vista por um técnico especializado que avaliará a urgência e dimensão da reparação.

Para além destas características que visam o funcionamento em segurança de qualquer sistema eléctrico, existem algumas preocupações específicas para as pessoas idosas, que se prendem essencialmente com a acessibilidade dos interruptores.

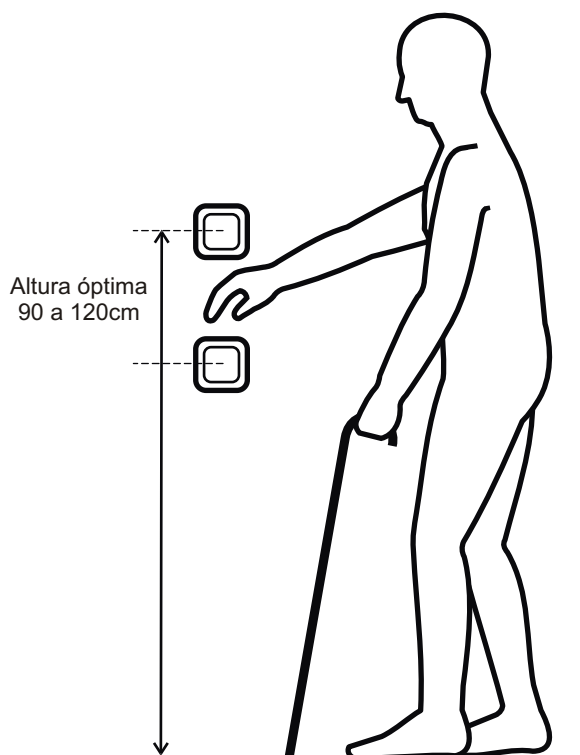


Figura 1

A acessibilidade de um interruptor assenta em três pontos fundamentais:

Visualização: o interruptor deve ser facilmente visível mesmo no escuro, o que pode ser conseguido pela utilização de modelos contrastados com a parede ou luminosos. O posicionamento de um interruptor é também um factor importante de visualização. Deverá ser colocado em locais não obstruídos por outros objectos ou numa localização coerente em toda a habitação, sempre do lado esquerdo das portas, por exemplo. Esta regra de posicionamento pode ser quebrada se existir um outro local onde a pessoa esteja muito habituada à sua existência.

Alcance: O interruptor deve estar colocado em locais facilmente acessíveis pela pessoa, preferencialmente à altura do tronco. Devem ser evitados todos os interruptores cuja localização possa provocar na pessoa uma situação de desequilíbrio, por estarem muito altos ou baixos ou atrás de móveis que obriguem a pessoa a esticar-se para alcançá-lo.

Manuseamento: Deve ser fácil de operar e não obrigar ao uso dos dedos ou a torção do pulso. Deve ser possível ligá-lo com o punho ou com a palma da mão.

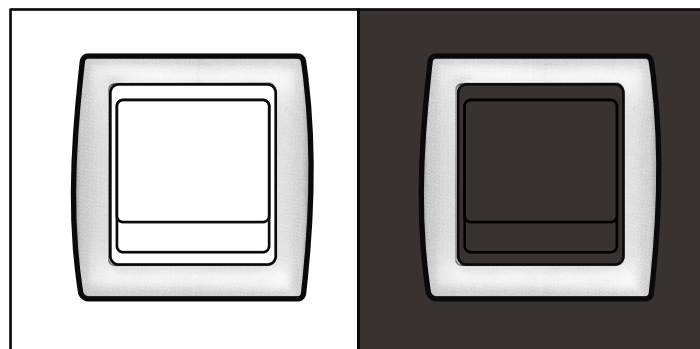
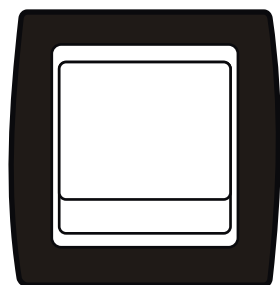


Figura 2

A visibilidade e localização de um interruptor são especialmente relevantes se estes controlarem a iluminação de espaços de circulação como escadas ou corredores. Devem ser encontradas soluções que garantam que a pessoa não tem de se deslocar às escuras para aceder ao interruptor, quer para o ir acender quer no regresso de o ter apagado.

Podem ser colocados comutadores de escada (que permitam que o controlo da iluminação seja feito em qualquer uma das extremidades do percurso) ou sensores de movimento. A solução deverá ter em consideração a instalação eléctrica existente e as orientações do residente. Ao técnico deste programa caberá compreender as necessidades e preferências da pessoa de forma a informar o técnico de electricidade que deverá ser chamado sempre que se realize uma modificação no sistema eléctrico.

Outra forma de prevenir eventuais quedas será assegurar que junto à cama ou perto de um sofá mais utilizado serão instalados interruptores de péra que controlem candeeiros de utilização mais localizada. Esta iluminação é de extrema importância devido a efeitos de encandeamento ou de cegueira temporário existentes sempre que se dá uma grande diferença de luminosidade. Desta forma, deve ser assegurado que a pessoa pode accionar o interruptor a partir da posição de repouso.

O manuseamento do disjuntor apresenta na maioria dos casos dificuldades de utilização por parte de pessoas mais idosas, devido quer à complexidade do equipamento quer à pequena dimensão dos interruptores que o controlam.

Habitualmente, existe nos disjuntores um botão que dispara quando acontece algum curto-circuito e é esse que deverá ser assinalado para que a pessoa possa repor de forma autónoma a iluminação da habitação. Uma forma expedita de o assinalar será colocar um autocolante de grandes dimensões e com alto contraste que explique, de forma inequívoca, qual dos botões deve ser accionado e em que sentido. Quando produzir esse autocolante

tenha em consideração que a pessoa não terá luz para o ver e que, provavelmente, estará a utilizar uma lanterna. Se possível teste a solução com o morador.

Não se esqueça de colocar perto do disjuntor, em lugar seguro, uma lanterna que a pessoa possa utilizar em caso de emergência.

Designação	Características	Observações
Interruptor	Com uma palheta larga, espelho de cor contrastante com a parede ou fluorescente.	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de materiais de construção <u>Preço indicativo:</u> 15€ <u>Observações:</u> Deve ser instalado por um electricista
Comutador de escada	Com uma palheta larga, espelho de cor contrastante com a parede ou fluorescente.	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de materiais de construção <u>Preço indicativo:</u> 25€ o par <u>Observações:</u> Deve ser instalado por um electricista
Detector de movimento		<u>Onde encontrar:</u> Lojas de materiais de construção <u>Preço indicativo:</u> 30€ <u>Observações:</u> Deve ser instalado por um electricista

- **Dificuldades de equilíbrio e tonturas**
- **Perda de flexibilidade ao nível do tronco ou da cintura**
- **Dor ou limitação nas articulações das mãos**
- **Auxiliares de deslocação**

O mau estado de conservação das tomadas eléctricas representa um sério risco de vida para qualquer pessoa. No caso de pessoas idosas, com problemas de visão, este perigo aumenta substancialmente porque a pessoa não tem capacidade de percepção do estado da tomada e normalmente apresenta uma destreza limitada na sua utilização. Para além disso, a sua localização deve responder às necessidades especiais da pessoa idosa, que têm a ver, fundamentalmente, com a dificuldade de alcançar tomadas que estejam junto ao chão ou por baixo dos móveis.

É frequente que o sistema eléctrico da habitação que está a ser adaptada tenha muitos anos e que não tenha sido dimensionado para os equipamentos eléctricos existentes hoje em dia, podendo ser considerado perigoso segundo os padrões de segurança actuais.

Outro factor comum de perigo assenta no desgaste dos materiais de isolamento, que pelo uso e por eventuais curto circuitos que tenham vindo a acontecer, vão perdendo características com o passar dos anos.

Existem vários indicadores que ajudam a perceber se uma tomada eléctrica está ou não em bom estado de conservação:

- a tomada move-se ou está mal fixa à parede;
- a tomada apresenta um ar ressequido e quebradiço ou está envolvida por marcas queimadas de excesso de aquecimento;
- existem fios descarnados à vista;
- a tomada cheira a queimado;
- as poucas tomadas existentes estão sobrecarregadas de fichas triplas e com muitas ligações.

Caso algum destes indicadores seja detectado a instalação deve ser vista por um técnico

especializado que avaliará a urgência e dimensão da reparação.

Para além das características que visam o funcionamento em segurança de qualquer sistema eléctrico, existem algumas precauções específicas para as pessoas idosas que se prendem com a acessibilidade das tomadas eléctricas, com a força necessária para as utilizar, ligando ou desligando fichas e com o conjunto de fios que lhes vão ligar e que podem provocar quedas.

Desta forma, em relação à instalação de novas tomadas devemos ter em consideração três factores:

Visualização: a tomada deve ser facilmente visível devendo ser utilizados modelos contrastados com a parede.

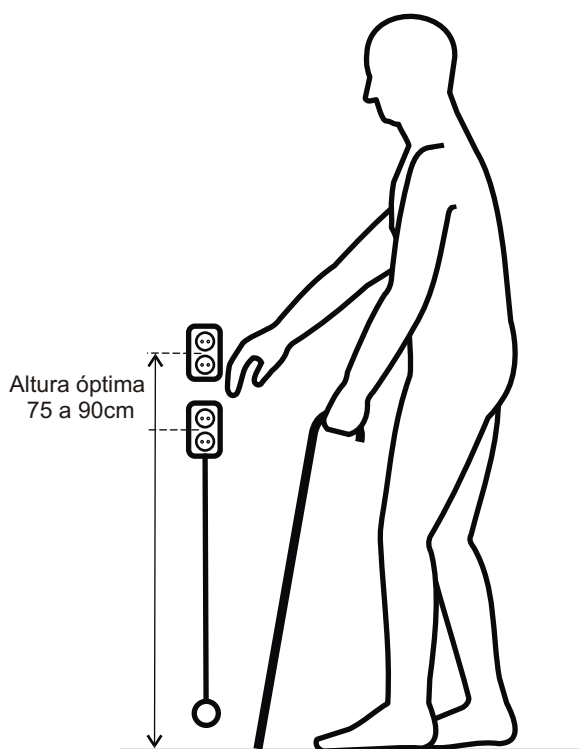


Figura 1

Localização: As tomadas devem estar colocadas em locais facilmente acessíveis à pessoa e perto dos equipamentos que vão servir, reduzindo ao mínimo os fios estendidos pelo chão da casa que em caso algum poderão atravessar os percursos de circulação. Se for necessário, deverão ser utilizadas extensões que desviem os fios para zonas de menor perigosidade em termos de queda.

Não devem ser utilizadas tomadas de corrente cuja localização possa provocar situações de

desequilíbrio, por estarem muito baixas ou atrás de móveis que obriguem a pessoa a esticar-se para alcançá-las, ou que não permitam que a pessoa as veja.

Uma altura média considerada aceitável para a maioria dos idosos varia entre os 55 cm e os 90cm.

Manuseamento: Para a escolha deste tipo de equipamento deveremos avaliar a força necessária para introduzir e retirar fichas. Alguns equipamentos, especialmente os equipados com patilhas de segurança, exigem uma força excessiva para operar. Existem actualmente no mercado alguns modelos equipados com extractor da ficha, que consiste num botão de pressão. Estes modelos são os mais aconselhados por associarem uma maior segurança a uma maior facilidade de uso.

Sempre que possível devem ser utilizados espelhos com mais do que uma tomada, evitando a utilização de fichas triplas.

A solução de tomada embutida na parede é consideravelmente mais resistente mas obriga a uma intervenção mais complicada, obrigando a abertura de roços na parede. Se optar por tomadas exteriores certifique-se de que ficam solidamente presas.

Para muitos dos equipamentos eléctricos existentes é aconselhável a utilização de tomadas com terra. Aconselhe-se sempre junto de um electricista sobre qual a solução mais adequada para um determinado equipamento.

Designação	Características	Observações
Tomada	Espelho de duas tomadas com ligação à terra e patilhas de segurança.	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de materiais de construção <u>Preço indicativo:</u> 15€ <u>Observações:</u> Deve ser instalado por um electricista

Alarmes de Emergência

- **Dificuldades de equilíbrio e tonturas**
- **Risco de acidentes cardiovasculares**
- **Sintomas de ansiedade e medo**

Os sistemas de alarme possibilitam à pessoa sinalizar uma situação de emergência que a envolva a si própria ou outros. A utilidade de dispositivos de alarme não se aplica apenas a casos de idosos isolados e com capacidades reduzidas. Podem ocorrer diversas situações de emergência que tornem necessário ao idoso usar um alarme: em caso de indisposição ou doença súbita, em caso de queda ou de assalto.

É também de referir que psicologicamente é importante para o idoso saber que, se necessário, pode accionar um alarme, o que lhe proporciona e aos seus familiares uma maior segurança e um dia a dia mais descontraído.

Existem vários tipos de alarme mas para efeitos deste manual vamos classificá-los em dois grandes grupos: os alarmes automáticos e os accionados pelo morador.

Os alarmes automáticos consistem essencialmente em sensores que podem ser colocados na habitação para alertar situações de fuga de gás, inundação, incêndio ou intrusão, entre outras causas, e que são accionados independentemente da atenção do morador podendo servir para o alertar, para alertar terceiros ou para despoletar sistemas de emergência que visam controlar o incidente. Este é o caso de válvulas electromecânicas que podem fechar a água em caso de inundação ou sistemas automáticos de combate a incêndios.

Estes sistemas devem ser aplicados com critério, pois a sua acção inadvertida pode causar uma grande desorientação no morador. Contudo, em casos onde a pessoa se encontre mais isolada, os sistemas de detecção de fugas de gás são muito úteis na prevenção de acidentes graves.

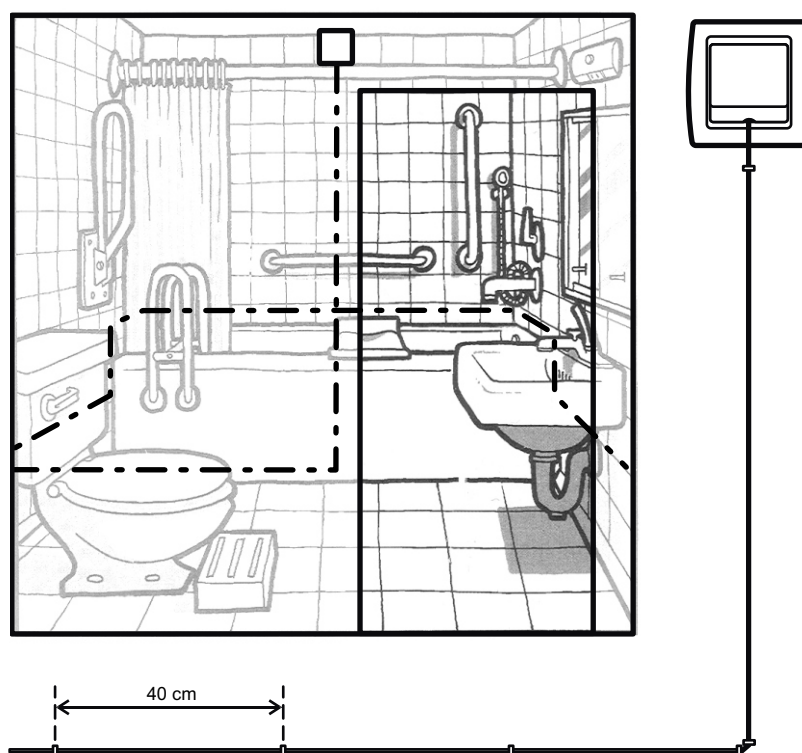
Os sistemas accionados directamente pela pessoa funcionam habitualmente como forma de pedir auxílio. Estes sistemas são, por vezes, utilizados pela pessoa devido a estados de

Alarmes de Emergência

ansiedade associados à solidão, o que faz com que sejam accionados apenas para a pessoa falar com alguém ou para se certificar de que o sistema funciona. Em qualquer um dos casos são de grande importância para o morador.

Verificando-se que a pessoa sofre de ansiedade deverá ser pedida informação à Portugal Telecom sobre a disponibilidade do serviço Tele-Alarme, que dispõe de atendimento que pode, inclusivamente, prestar apoio a esse nível. Este serviço funciona com a instalação, em casa da pessoa, de um terminal com uma ligação pré-determinada que pode ser accionada a partir de um emissor sem fios que o morador transporta consigo. Este pedido acciona a ligação a uma central, que comunica imediatamente para a pessoa, toma consciência da situação e de acordo com ela pode chamar uma ambulância, avisar um vizinho, um familiar próximo, ou apenas falar com a mesma.

Os sistemas de alarme mais convencionais passam, normalmente, pela instalação de um interruptor nas zonas onde o idoso passa mais tempo (no quarto junto à cama ou na sala junto ao sofá) e especialmente em zonas que apresentem situações de maior risco, como a casa de banho. Existem já disponíveis no mercado sistemas de alarme que funcionam por radiofrequência e que a pessoa pode transportar consigo dentro de toda a habitação. Se for esta a escolha, não deixe de testar o alcance do sistema na casa em questão.


Figura 1

Alarmes de Emergência

Consoante o local onde vai ser instalado, o alarme terá características ligeiramente diferentes. Se for num local onde o risco de queda é elevado, deve ser assegurado que a pessoa o consiga accionar mesmo a partir do chão. A solução mais corrente e económica passa pela instalação de um alarme de fio que percorre toda a divisão (de acordo com o esquema apresentado) e que pode ser accionado a partir de qualquer ponto. Se for um alarme junto a uma cama ou sofá onde a pessoa passe muitas horas, um simples botão de pressão ao alcance da pessoa serve perfeitamente. Deverá ter-se o cuidado de escolher um alarme que não pare de tocar até ser de novo desarmado. Em qualquer dos casos, os alarmes devem estar bem assinalados e serem facilmente accionados.

Caso a pessoa viva sozinha, é preciso assegurar que o alarme será ouvido por quem possa auxiliar (um vizinho, por exemplo). Se a pessoa viver acompanhada e não passar muitas horas sozinha, deve ser instalado um sistema que dê o alarme de forma suficientemente audível numa zona central da habitação.

Designação	Características	Observações
Sistema de alarme para habitação	Central de alarme com vários emissores (botões de pressão, ou alarmes de fio e transmissor telefónico)	<u>Onde encontrar:</u> Lojas especializadas em equipamentos de segurança <u>Preço indicativo:</u> 400€ <u>Observações:</u> Deve ser instalado pelo fornecedor
Sistema de alarme portátil	Alimentado a pilhas, sem fios com alcance de 80m.	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de materiais de construção <u>Preço indicativo:</u> 35€

- Falta de vista e outras dificuldades de visão
- Surdez e outras dificuldades de audição
- Dor ou limitação nas articulações das mãos
- Redução das capacidades cognitivas

O telefone permite que o idoso, mesmo acamado ou diminuído fisicamente, permaneça em contacto com familiares, amigos ou vizinhos. Esta situação não só facilita o accionar do alarme em caso de emergência como oferece à pessoa a hipótese de manter o contacto com os seus entes queridos, o que lhe proporcionará uma melhor integração nas redes de socialização, que em última análise é a principal vantagem de manter a pessoa na sua residência.

Porém, o processo de envelhecimento provoca a perda de acuidade da audição e da visão, o que pode implicar dificuldades na utilização do aparelho telefónico. Se não for adequado às necessidades da pessoa idosa, o telefone torna-se inoperante e perde a sua utilidade enquanto ferramenta importante de combate à solidão.

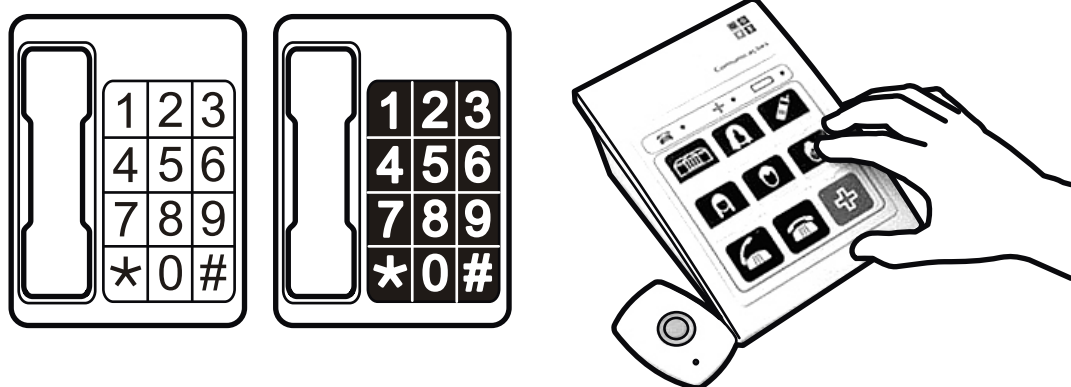
Um problema frequente dos idosos em relação ao telefone passa pela falta de memória e perda de concentração, que podem tornar impossível efectuar uma ligação telefónica. Em estados extremos de pânico ou ansiedade, se o idoso quiser pedir ajuda, a probabilidade de sentir esta limitação é ainda maior.

Para resolver esta situação devemos procurar uma solução ajustada à pessoa. Esta solução poderá passar pela colocação de uma folha com os números mais utilizados perto do telefone (devendo-se ter em atenção se a pessoa tem limitações visuais que obriguem a um tamanho de letra adequado ou se a pessoa sabe ler), pela compra de um telefone com memória de números (não esquecendo que esta solução deve também estar acompanhada de uma lista auxiliar de memória perto do telefone) ou em caso extremo, pela associação da fotografia de quem se quer contactar à tecla do telefone que é preciso premir. Já existem telefones que o permitem no próprio modelo mas são difíceis de encontrar. A eficácia da solução escolhida deve ser sempre testada com a pessoa.

Deficiências auditivas são outro impedimento à utilização confortável do telefone. A Portugal Telecom disponibiliza gratuitamente a todos os clientes com deficiência auditiva

Tomadas Eléctricas

amplificadores portáteis para o microtelefone. Este sistema, de fácil colocação, aumenta até 10 vezes o nível do som sendo de extrema utilidade para os idosos que, mantendo resíduos de audição, reduziram substancialmente a sua capacidade de ouvir. A Portugal Telecom instala também gratuitamente avisadores luminosos ligados a um candeeiro que acende ao ritmo do toque da campainha do telefone. Em alternativa, podem ser instaladas campainhas adicionais que, colocadas num ou em vários pontos da habitação, podem garantir que se ouve o toque do telefone por toda a casa.


Figura 1

Devem ser sempre escolhidos telefones com as teclas grandes e espaçadas e com a numeração claramente visível. Em casas muito grandes ou com escadas interiores devem ser instalados telefones sem fio que permitam à pessoa transportá-los para qualquer ponto da habitação. Se a pessoa apresentar falta de memória é preferível instalar vários aparelhos fixos junto a pontos estratégicos, como por exemplo perto da cama. Estes aparelhos não se conseguem perder e não precisam de carregar baterias.

Designação	Características	Observações
Aparelho telefónico	Com teclas grandes e números pré-marcados	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de telecomunicações ou lojas especializadas em ajudas técnicas <u>Preço indicativo:</u> 200€
Telefone sem fios	Com raio de alcance de 100m que permita a utilização por toda a casa	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de telecomunicações <u>Preço indicativo:</u> 150€
Alarme telefónico	Sistema de telealarme da Portugal Telecom com emissor portátil	<u>Observações:</u> perguntar condições contratuais na Portugal Telecom

Designação	Características	Observações
Amplificador	Equipamento portátil adaptável a qualquer telefone	<u>Observações:</u> perguntar condições contratuais na Portugal Telecom
Campainha adicional	Equipamento fixo adaptável a qualquer telefone	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de material eléctrico <u>Preço indicativo:</u> 30€ <u>Observações:</u> Deve ser instalado por um técnico especializado
Avisador luminoso	Equipamento fixo adaptável a qualquer telefone	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de material eléctrico ou lojas especializadas em ajudas técnicas <u>Preço indicativo:</u> 60€ <u>Observações:</u> Deve ser instalado por um técnico especializado

- Resistência limitada a esforços continuados
- Paralisia total ou parcial
- Falta de força nos braços
- Falta de força nas mãos
- Dor ou limitação nas articulações dos braços
- Dor ou limitação nas articulações das mãos
- Auxiliares de deslocação

As janelas de uma habitação são um elemento importante na manutenção do bom estado de conservação da mesma. A estanqueidade e a facilidade de abertura e fecho tornam-se elementos fundamentais para proteger a habitação de acumulação de humidade e odores, permitir um bom arejamento e uma boa exposição solar.

Para além desta componente funcional, as janelas revestem-se de um importante papel de comunicação com o exterior, quer em caso de emergência, quer nas actividades do dia-a-dia.

Uma janela de acesso à rua poderá permitir à pessoa dar o alarme em caso de emergência e mesmo ser socorrida se, em caso de incêndio, a entrada se encontrar bloqueada.

Muitas vezes o morador apresenta dificuldades de mobilidade que o impedem de se deslocar à rua com a frequência desejada. O acesso a uma janela para o exterior pode permitir o contacto com as actividades que se passam na rua e minimizar o sentimento de isolamento.

Por estes motivos deve ser garantido que o morador consegue aproximar-se e utilizar as janelas do quarto de dormir e das outras divisões onde passa mais horas. Isto pode passar pela remoção de objectos que as estejam a bloquear, como móveis ou aquecedores, ou pela reorganização do espaço de toda a divisão. Uma modificação muito comum é a reorientação da cama no quarto de dormir para assegurar a existência de espaço suficiente para um utilizador de cadeira de rodas chegar à janela.

Quanto ao manuseamento, deverão ser utilizadas janelas com manípulo de alavanca que permitam a utilização com o punho fechado e que se consigam utilizar sem necessidade de muita força.

Difícilmente, no âmbito do programa LxAmigo, poderão ser substituídas janelas por outras de modelo diferente, visto esta intervenção interferir com a fachada do edifício. Contudo, podem ser encontrados no mercado vários modelos de janela em alumínio que garantem um melhor isolamento térmico e uma maior facilidade de uso, sem grande impacto visual para o exterior.

O bom funcionamento de estores e portadas também é importante para o correcto arejamento da habitação e permite um controlo da entrada de luz natural, fundamental para o conforto da pessoa. Apresentam-se ainda como uma eficaz barreira contra assaltos.

Todavia, algumas destas soluções envolvem dificuldades na sua utilização, por ser, habitualmente, necessária muita força para abrir os fechos das portadas ou por o estore ser de grandes dimensões ou de material muito pesado.

Relativamente às portadas, estas devem estar desempenadas, fechar facilmente e estar equipadas com fechos que possam ser abertos e fechados com o punho, de forma a assegurar uma utilização autónoma por parte do morador.

Outras dificuldades de utilização dos estores prendem-se, normalmente, com problemas de manutenção, que provocam a necessidade de muita força e de forma continuada para os poder abrir e fechar. Muitos destes problemas podem ser resolvidos contactando um técnico especializado.

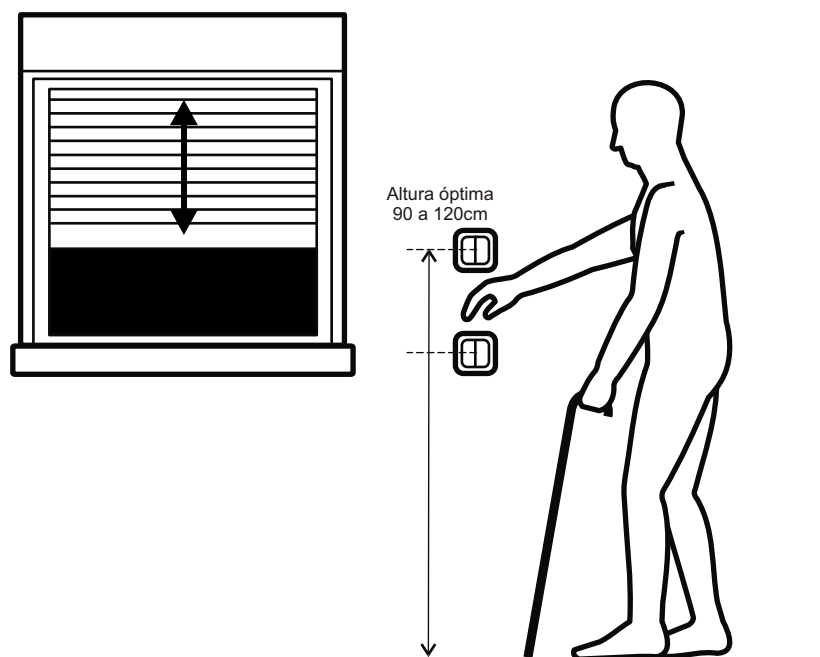


Figura 1

Em caso de a pessoa idosa apresentar dificuldades de manipulação dos estores, mesmo estando estes em bom estado, podem ser instalados estores controlados por motores eléctricos. Alguns modelos de estores manuais permitem a adaptação através da aplicação de um pequeno motor apropriado para o efeito.

Deve ser tida em atenção a localização do botão de controlo que deve permitir o acesso da pessoa (ver D2 Interruptores).

Uma questão a ter em atenção na escolha e colocação de estores numa habitação é o facto de estes serem visíveis do exterior e de interferirem com os elementos arquitectónicos da fachada, pelo que devem estar sujeitos, dentro do possível, a uma escolha semelhante às soluções existentes.

Designação	Características	Observações
Motor eléctrico para estore		<p><u>Onde encontrar:</u> Lojas de material de construção <u>Preço indicativo:</u> 150€ <u>Observações:</u> Deve ser instalado por um técnico especializado</p>
Caixilho de janela	Em alumínio lacado, com vidros duplos e puxadores de alavanca	<p><u>Onde encontrar:</u> Lojas de materiais de construção ou especializadas em janelas <u>Preço indicativo:</u> de acordo com a dimensão do vão existente <u>Observações:</u> Deve ser instalado por um técnico especializado</p>

- Falta de força nas mãos
- Dor ou limitação nas articulações das mãos

Os puxadores das portas e janelas são equipamentos de uso frequente. A sua utilização por parte de pessoas idosas apresenta com frequência dificuldades derivadas de problemas ao nível das articulações ou da perda de força.

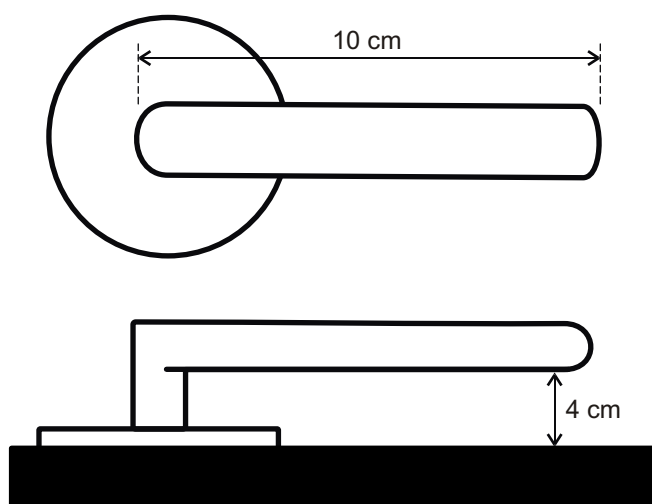


Figura 1

Para garantir que a pessoa consegue utilizar os puxadores de portas e janelas de forma autónoma, devem ser colocados sempre dispositivos de alavanca que permitam que a força seja feita com o braço e não com a articulação do punho.

Este tipo de puxador é adequado não só a pessoas com limitações permanentes como artrite, mas também para as várias situações do dia a dia onde devido a dor temporária ou limitação de movimentos a pessoa se torna impossibilitada de operar um puxador de maçaneta.

No interior da porta da casa de banho torna-se especialmente importante a colocação de um puxador de alavanca, visto ser uma divisão da casa onde é frequente a pessoa trancar-se e onde existe uma probabilidade mais elevada de estar com as mãos molhadas ou

Puxadores de Portas e Janelas

escorregadias. Por outro lado, trata-se de um espaço fechado, muitas vezes apenas com uma pequena abertura para o exterior, onde é muito difícil a pessoa pedir auxílio se não conseguir abrir a porta.

Deve ser tido em conta que os puxadores de alavanca a instalar devem ser robustos, metálicos de preferência, sem esquinas vivas, com espaço suficiente para a mão e estarem em boas condições de funcionamento (bem calibrados e oleados).

Contudo, se o modelo escolhido for de natureza hospitalar é provável que a pessoa mostre alguma resistência e prefira a manutenção dos puxadores existentes, mesmo que tenha dificuldade em operar com eles. Existe uma gama muito alargada de puxadores de alavanca no mercado, adequados a todos os gostos e estilos de casa. Assegure-se que informa o morador das várias opções.

Por vezes, é possível, de uma forma artesanal, tornar um puxador de maçaneta acessível acrescentando-lhe um braço e alavanca que permitam à pessoa utilizá-lo de forma confortável. Contudo, esta situação só deve ser posta em prática se não for possível a substituição dos puxadores existentes.

Designação	Características	Observações
Puxador de alavanca	Em aço inox, sem arestas vivas	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de ferragens ou de material de construção <u>Preço indicativo:</u> 30€ <u>Observações:</u> Deve ser instalado por um técnico especializado
Adaptador para puxadores de maçaneta	Adaptador de alavanca para torneiras de maçaneta, de tamanho universal	<u>Onde encontrar:</u> Lojas de ajudas técnicas <u>Preço indicativo:</u> 30€

PROMOÇÃO DA SEGURANÇA E CONFORTO NA HABITAÇÃO DE PESSOAS IDOSAS

CHECKLIST

Versão 1.3 para aplicação no programa Lx Amigo



CHECKLIST - Como Abordar a Intervenção na Habitação

Esta Checklist é um instrumento feito para o servir a si, que trabalha no projecto LxAmigo. O seu correcto preenchimento irá facilitar o trabalho, evitar erros ou outras imprecisões que o façam perder tempo. Assim de forma a rentabilizar o seu trabalho e a atingir os objectivos propostos, sugerimos que tenha em consideração as seguintes orientações:

Prepare a visita

Leia com antecedência a Checklist e o Manual Técnico e esclareça com antecedência quaisquer dúvidas que tenha acerca destes documentos. Uma boa utilização da Checklist pressupõe um conhecimento das matérias em questão e uma familiarização com o método de levantamento.

Contacte o morador, marque com antecedência a data e hora da visita e estabeleça uma duração máxima para completar o inquérito.

Prepare todo o material necessário: base para folhas sobre a qual possa escrever, uma fita métrica e um número suficiente de cópias das várias fichas da Checklist para o caso de se enganar. Se possível, leve consigo uma cópia do Manual Técnico.


Recomenda-se que convide alguém para o acompanhar, desta forma poderá conduzir a visita e prestar a devida atenção às explicações do morador sem estar preocupado com o seu registo. Pense na forma como vai colocar as perguntas ao morador.

Ouça o morador

A pessoa é quem sabe, melhor do que ninguém, quais são as suas necessidades e limitações. Caso ela more acompanhada de outra pessoa idosa, certifique-se de que ouve ambas. Se necessário, fale com quem vem a casa ajudar a pessoa, seja familiar, amigo, vizinho ou técnico de apoio domiciliário.

Falar sobre o processo de envelhecimento pode ser penoso para a pessoa idosa, que pode não conhecer (ou não querer reconhecer) algumas limitações ou riscos. Explique-lhe de forma clara e pedagógica as questões que precisa de responder.

O preenchimento da Checklist

Na Checklist existem dois tipos de questões. As questões assinaladas com  visam necessidades ou características individuais do morador. Faça as perguntas de forma directa, por exemplo “A senhora consegue chegar às tomadas?” e, sempre que possível, convide a pessoa não só a responder mas também a demonstrar a resposta.




As outras questões asseguram condições de segurança em que a pessoa pode não ter consciência dos perigos que corre. Nestes casos deverá observar atentamente antes de responder e, em caso de dúvida, consultar o Manual Técnico.

Na grande maioria das questões, existe associado à resposta negativa um conjunto de possíveis motivos. A verificação destes ajuda à obtenção da resposta e garante um

CHECKLIST - Como Abordar a Intervenção na Habitação

levantamento mais detalhado dos problemas encontrados. Sempre que o motivo não estiver listado acrescente-o na linha "Outra situação". Desta forma está também a contribuir para a avaliação e futuro melhoramento desta Checklist.

Como exemplo de preenchimento escolhemos a situação apresentada em baixo:

- S n
- 5 A banheira ou base de duche existente é segura e adequada às necessidades do morador?
-  O morador não consegue entrar e sair de forma autónoma e segura.
- Abana ou está instável.
- Está partida ou rachada.
- Vaza água para o pavimento.
- Não tem piso anti-derrapante.
-  Impede a utilização de banco de apoio.
-  Dificulta o banho assistido.
- Outra situação. _____

A Checklist está redigida de forma a que a resposta negativa a uma questão signifique sempre a necessidade de intervenção. Considere as alíneas de cada pergunta como a justificação dessa resposta negativa, podendo assinalar uma ou várias.

Se tiver dúvidas quando estiver a responder a uma questão, preencha primeiro as alíneas. Se alguma for negativa então a questão também o será. Por exemplo: se a banheira ou base de duche impedem a entrada e saída de forma autónoma do morador então a resposta à pergunta "A banheira ou base de duche existente é segura e adequada às necessidades do morador?" será "Não".

Conduza o Levantamento de forma organizada

Esta Checklist está dividida em 8 fichas correspondentes a áreas específicas dentro da habitação, circulações e considerações de segurança. Poderão ser preenchidas na totalidade, realizando-se assim um levantamento completo, ou apenas as fichas correspondentes às áreas em que se sabe à partida que vai existir uma intervenção. (Por exemplo se estamos a responder a uma situação de resposta a solicitação directa do morador para resolução de um problema específico).

Identifique quais são as divisões da habitação em que vai intervir. Preencha sempre que possível as fichas: "Circulações Interiores na Habitação" e "Questões Específicas de Segurança". Sempre que possível, realize o levantamento na totalidade, o que permitirá ao Programa LxAmigo ter uma noção mais profunda do estado das habitações das pessoas assistidas. Desta forma, poderão ser traçadas prioridades de intervenção, antecipação de acidentes provocados por situações de evidente perigosidade ou simplesmente uma

CHECKLIST - Como Abordar a Intervenção na Habitação

melhor gestão dos recursos.

A ficha “Acesso exterior à habitação” revela-se de importância fundamental se pretendermos manter a autonomia e integração da pessoa nas redes de sociabilidade. Para tal, é fundamental que a pessoa não esteja presa dentro do seu domicílio.

Existem assinaladas na Checklist algumas situações de grande perigosidade. A solução destes problemas não passa, por vezes, pelo programa LxAmigo. De qualquer forma, sempre que a Checklist o indique, avise os respectivos serviços da situação encontrada porque representa, na maior parte dos casos, perigo de incêndio ou de colapso da edificação.

Mantenha-se actualizado

Verifique se trabalha com a versão mais recente desta Checklist e do Manual Técnico. Faça sugestões para o seu aperfeiçoamento e enriqueça-o com a sua experiência e com a informação que for recolhendo (catálogos, etc.). Procure regularmente programas ou outros incentivos públicos na área da terceira idade que permitam desenvolver e aprofundar o seu trabalho.

Confidencialidade

Depois de preenchida, a Checklist deve se considerada confidencial, de forma a preservar a privacidade e segurança do morador. Todos os dados pessoais obtidos no âmbito do projecto LxAmigo deverão ser utilizados apenas para este projecto e o acesso a eles deve ser reservado apenas a quem os vai trabalhar.

- **Como Abordar a Intervenção na Habitação**
- **Vestíbulo de Entrada na Casa**
- **Casa de Banho**
- **Cozinha**
- **Quarto de Dormir**
- **Sala de Estar e Outras Divisões**
- **Circulações Interiores na Habitação**
- **Acesso Exterior à Habitação**
- **Questões Específicas de Segurança**

**PORTA DE ENTRADA**

s n

1 O espaço exterior junto à porta de entrada está iluminado de forma adequada às necessidades do morador?

- O espaço é muito escuro e não existe um ponto de luz ou este está mal colocado.
- O morador não consegue utilizar o interruptor.
- Devido às condições de iluminação existem condições de encandeamento
- Outra situação. _____

Ver ficha A2

2 A porta de entrada oferece condições de segurança contra assalto?

- A porta não apresenta um bom estado de conservação.
- A fechadura não apresenta um bom estado de conservação.
- Outra situação. _____

Ver ficha C1

3 A fechadura pode ser aberta por fora mesmo que, por esquecimento tenha sido deixada uma chave por dentro?

Ver ficha C1



4 O morador consegue abrir e fechar a porta de uma forma simples e confortável?

- A porta está empenada, descaída ou mal oleada e exige muita força para abrir e fechar.
- A fechadura não está a uma altura adequada.
- O morador não consegue ou apresenta muitas dificuldades em utilizar a fechadura.
- Outra situação. _____

Ver ficha C1

CONTROLO DO ACESSO

s n

5 A campainha da porta funciona de forma adequada?

- Não existe.
- A campainha apresenta um mau estado de conservação e não garante a fiabilidade.
- O morador não a consegue ouvir nos locais onde está habitualmente.
- Outra situação. _____

Ver ficha C1



s n

 6 O óculo de segurança funciona de forma adequada?

- Não existe.
- Não está a uma altura apropriada.
- Não permite ao morador uma visibilidade suficiente.
- Outra situação. _____

Ver ficha C1

 7 É possível accionar a luz do patamar a partir do interior da habitação?

- Não existe luz no patamar.
- Outra situação. _____

Ver fichas A2 e D2

 8 O intercomunicador funciona de forma adequada?

- Não existe.
- O equipamento apresenta um mau estado de conservação e não garante a fiabilidade.
- O volume e qualidade de som não são adequados ao morador.
- O equipamento está instalado num local ou a uma altura não adequados ao morador.
- Outra situação. _____

Ver ficha C1

SISTEMA ELÉCTRICO

s n

 9 A habitação tem um disjuntor recente e em boas condições?

Chamar electricista com urgência.

 10 O morador consegue accionar o disjuntor?

Ver ficha D2

 11 A instalação eléctrica, nesta parte da habitação, apresenta sinais de estar em boas condições?

- Existem interruptores mal presos, ressequidos ou com marcas queimadas.
- Existem tomadas mal presas, ressequidas ou com marcas queimadas.
- Existem fichas triplas com muitas ligações.
- Existem maus contactos, fios queimados ou soltos, luz intermitente, faíscas ou ruídos nas ligações.
- O disjuntor dispara frequentemente.
- Outra situação. _____

Chamar electricista com urgência.



s n

- 12 Existem equipamentos eléctricos em aparente mau estado de conservação ou em situação de aparente perigosidade de incêndio? (aquecedores perto de cortinados, por exemplo)

Especificar. _____

Se possível, desligar o equipamento e chamar electricista com urgência.



- 13 O morador consegue utilizar as tomadas, desta parte da habitação, de forma segura e confortável?

- São insuficientes.
 Estão numa localização ou a uma altura inadequada.
 Exigem demasiada força para ligar ou desligar os cabos.
 Outra situação. _____

Ver ficha D3



- 14 O morador consegue utilizar os interruptores, desta parte da habitação, de forma segura e confortável?

- São insuficientes.
 São difíceis de detectar no escuro.
 Estão numa localização ou a uma altura inadequada.
 São difíceis de manusear.
 Outra situação. _____

Ver ficha D2

PAVIMENTO

s n

- 15 O pavimento apresenta perigo de quedas por escorregar ou tropeçar?

- Tapete de entrada está mal fixo ou tem uma altura superior a 2cm.
 Os restantes tapetes deslizam ou apresentam buracos ou pregas.
 O pavimento é escorregadio.
 Existem desníveis acidentais, como uma falha no pavimento ou elementos levantados.
 Outra situação. _____

Ver ficha B1 e B3

CONDIÇÕES AMBIENTAIS

s n

- 16 Esta parte da habitação apresenta mau estado de conservação do chão, das paredes ou do tecto?

- Infiltrações ou outros sinais de humidade.

Indícios de má conservação do edifício podem ajudar a prevenir (cont.)



Vestíbulo de Entrada na Casa

s n

- Fissuras ou estuque a cair.
- Soalho podre.
- Outra situação. _____

acidentes graves. A habitação deve ser avaliada por um técnico qualificado com urgência.



- 17 A iluminação no seu conjunto, natural e eléctrica, é de uma forma geral adequada a esta parte da habitação?

- Existe um número insuficiente de candeeiros.
- Existem lâmpadas fundidas.
- Existem condições que provocam encandeamento.
- Outra situação. _____

Ver ficha A2

OBSERVAÇÕES**CHECKLIST para a promoção da segurança e conforto na habitação de pessoas idosas**

Versão 1.3 produzida para utilização no programa LxAmigo do Departamento de Acção Social da Câmara Municipal de Lisboa.

Janeiro de 2005 © Associação Projectar Para Todos



Casa de Banho

Checklist

1

CONSIDERAÇÕES GERAIS

s n

- 1 Existe água quente canalizada?

Ver ficha C2



- 2 O espaço existente permite a circulação e o alcance das várias louças sanitárias com segurança e conforto?

Ver fichas A1 e C2

- O espaço existente é insuficiente.
 O morador necessita de barras para se apoiar.
 Outra situação. _____

- 3 Existe um dispositivo de alarme de emergência adequado?

- Não é audível por quem possa auxiliar.
 Em caso de queda o morador não o consegue alcançar.
 Outra situação. _____

Ver ficha D4

LOUÇAS SANITÁRIAS

s n

- 4 O lavatório existente é seguro e adequado às necessidades do morador?

- Abana ou está instável.
 Está partido ou rachado.
 Vaza água para o pavimento.



- Impede a utilização sentado.
 Outra situação. _____

Ver ficha C2

- 5 A banheira ou base de duche existente é segura e adequada às necessidades do morador?



- O morador não consegue entrar e sair de forma autónoma e segura.

- Abana ou está instável.
 Está partida ou rachada.
 Vaza água para o pavimento.
 Não tem piso anti-derrapante.



- Impede a utilização de banco de apoio.



- Dificulta o banho assistido.

- Outra situação. _____

Ver ficha C2

**Casa de Banho**

Checklist

2

s n

 6 A sanita existente é segura e adequada às necessidades do morador? O morador não consegue utilizar de forma autónoma e segura e corre o risco de cair. Abana ou está instável. Está partido ou rachado. Vaza água para o pavimento. É demasiado baixo para as necessidades do morador. Outra situação. _____

Ver ficha C2

 7 O bidé existente é seguro e adequado às necessidades do morador? O morador não consegue utilizar de forma autónoma e segura e corre o risco de cair. Abana ou está instável. Está partido ou rachado. Vaza água para o pavimento. É demasiado baixo para as necessidades do morador. Outra situação. _____

Ver ficha C2

TORNEIRAS

s n

 8 As torneiras existentes estão em bom estado de conservação? Pingam. Não é possível regular um fluxo de água estável. Exigem demasiada força para uma utilização confortável. Outra situação. _____ Especificar as torneiras que precisam de ser reparadas:

Ver ficha D1

 9 As torneiras existentes são adequadas às necessidades do morador? É difícil regular o fluxo de água desejado. É difícil regular a temperatura desejada. Têm um manípulo escorregadio ou difícil de agarrar. Outra situação. _____ Especificar as torneiras que precisam de ser reparadas:

Ver ficha D1



Casa de Banho

Checklist

3


BARRAS DE APOIO

 ^s ⁿ **10** O morador **dispensa** que sejam colocadas barras de apoio?

- Junto à sanita.
- Junto à banheira ou base de duche.
- Junto ao bidê.
- Outra situação. _____

Ver ficha C2

11 As barras de apoio, caso existam, são seguras e adequadas às necessidades do morador?

- A parede não apresenta a resistência necessária à sua fixação e denota sinais de desgaste.
- A fixação da barra apresenta sinais de fragilidade como abanar, falta de parafusos ou sinais de corrosão.
-  A localização e forma das barras não está adequada às necessidades do morador.
- Outra situação. _____
- Especificar as barras que precisam de ser movidas reforçadas ou substituídas: _____

Em caso de dúvida quanto à resistência das barras, existe um perigo grave de acidente e estas devem ser avaliadas por um técnico especializado com urgência.

Ver ficha C2

PORTAS E JANELAS

^s ⁿ **12** A porta abre para fora, possibilitando o auxílio em caso de queda?

Ver ficha B7

13 As portas e janelas estão em boas condições?

- Não se conseguem abrir.
- Não fecham bem ou estão empenadas.
- Têm vidros partidos.
- Não estão calafetadas.
- Outra situação. _____

Ver ficha B7 e D6

 **14** A pessoa consegue manipular com conforto os puxadores das portas e janelas?

- É preciso muita força para abrir ou fechar as portas e janelas.
- Os puxadores são escorregadios ou difíceis de agarrar.
- Outra situação. _____

Ver ficha D7



Casa de Banho

Checklist

4

SISTEMA ELÉCTRICO

s n

- 15** A habitação tem um disjuntor recente e em boas condições?

Chamar electricista com urgência



- 16** O morador consegue accionar o disjuntor?

Ver ficha D2

- 17** A instalação eléctrica, nesta parte da habitação, apresenta sinais de estar em boas condições?

- Existem situações de proximidade perigosa entre o sistema eléctrico e água.
- Existem interruptores mal presos, ressequidos ou com marcas queimadas.
- Existem tomadas mal presas, ressequidas ou com marcas queimadas.
- Existem fichas triplas com muitas ligações.
- Existem maus contactos, fios queimados ou soltos, luz intermitente, faíscas ou ruídos nas ligações.
- O disjuntor dispara frequentemente.
- Outra situação. _____

Chamar electricista com urgência

- 18** Existem equipamentos eléctricos em aparente mau estado de conservação ou em situação de aparente perigosidade de incêndio ou de electrocussão? (perigo de queda de equipamentos para dentro de água ou aquecedores perto do cortinado de banho)

- Especificar: _____

Se possível, desligar o equipamento e chamar electricista com urgência



- 19** O morador consegue utilizar as tomadas, desta parte da habitação, de forma segura e confortável?

- São insuficientes.
- Estão numa localização ou a uma altura inadequada.
- Exigem demasiada força para ligar ou desligar os cabos.
- Outra situação. _____

Ver ficha D3

**Casa de Banho**

Checklist

5

s n

20 O morador consegue utilizar os interruptores, desta parte da habitação, de forma segura e confortável?

- São insuficientes.
- São difíceis de detectar no escuro.
- Estão numa localização ou a uma altura inadequada.
- São difíceis de manusear.
- Outra situação. _____

Ver ficha D2

PAVIMENTO

s n

21 Os pavimentos são de material anti-derrapante mesmo quando molhados?

22 O pavimento apresenta perigo de quedas por escorregar ou tropeçar?

- Os tapetes deslizam ou apresentam buracos ou pregas.
- Existem desníveis acidentais, como uma falha no pavimento ou elementos levantados.
- Outra situação. _____

Ver ficha B2

Ver fichas B1 e B3

CONDIÇÕES AMBIENTAIS

s n

23 Esta parte da habitação apresenta mau estado de conservação do chão, das paredes ou do tecto?

- Infiltrações ou outros sinais de humidade.
- Fissuras ou estuque a cair.
- Soalho podre.
- Outra situação. _____

Indícios de má conservação do edifício podem ajudar a prevenir acidentes graves.
A habitação deve ser avaliada por um técnico qualificado com urgência



24 A iluminação no seu conjunto, natural e eléctrica, é de uma forma geral adequada a esta parte da habitação?



- O nível de iluminação junto ao espelho é insuficiente para o morador realizar a sua higiene de forma autónoma.
- O nível de iluminação geral é insuficiente.
- Existem lâmpadas fundidas.
- Existem condições que provocam encandeamento.
- Outra situação. _____

Ver ficha A2

**Casa de Banho**

Checklist

6

- s n
 20 Existem boas condições de arejamento, de insolação e ventilação, sem acumulação de humidade ou odores?

Ver ficha C2

OBSERVAÇÕES

RISCOS COMUNS

RISCO GRAVE DE INTOXICAÇÃO DEVIDO À EXISTÊNCIA DE UM ESQUENTADOR DENTRO DA CASA DE BANHO.**CHECKLIST para a promoção da segurança e conforto na habitação de pessoas idosas**

Versão 1.3 produzida para utilização no programa LxAmigo do Departamento de Acção Social da Câmara Municipal de Lisboa.

Janeiro de 2005 © Associação Projectar Para Todos



Cozinha

Checklist

1

FOGÃO

s n

1 O fogão apresenta condições de segurança contra fugas de gás e incêndio?

É de modelo antigo e ainda não está equipado com sistema anti-fuga de gás.

Está em mau estado de conservação, apresenta peças soltas ou queimadas.

Tem resíduos de gordura.

Existem materiais inflamáveis perto do fogão, como cortinas ou panos.

A mangueira do gás não é substituída há mais de 5 anos.

Outra situação. _____

Perigo grave de incêndio ou de explosão.
Deve ser chamado técnico especializado com urgência.



2 O morador consegue utilizar o fogão de forma autónoma e segura?

A altura do plano de trabalho não é adequada ao morador.

Existem falta de planos de apoio próximo do fogão ou da saída do forno que permitam assentar objectos quentes.

A torneira de segurança do fogão está inacessível.

Outra situação. _____

Ver ficha C1

4 Tem um extintor na cozinha, em local acessível e longe do fogão?

Contactar Bombeiros

5 Caso exista o extintor está dentro do prazo de validade?

Contactar Bombeiros



6 O morador sabe como usar o extintor?

Contactar Bombeiros

ESQUENTADOR

s n

7 O esquentador apresenta condições de segurança contra fugas de gás e incêndio?

É de modelo antigo e ainda não está equipado com sistema anti-fuga de gás.

Está em mau estado de conservação, apresenta peças soltas ou ligações calcinadas.

Tem má combustão, a chama é instável ou não apresenta uma cor azulada.

Existem materiais inflamáveis perto do esquentador.

Está ligado à chaminé.

Outra situação. _____

Perigo grave de incêndio ou de explosão.
Deve ser chamado técnico especializado com urgência.

**Cozinha**

Checklist

2



s n

 8 O morador consegue utilizar o esquentador de forma autónoma e segura?

- Não aquece a água de forma suficiente para chegar à casa de banho.
- A altura dos comandos não é adequada ao morador.
- Tem um reinício difícil ou obriga a pessoa a utilizar fósforos.
- As torneiras de segurança estão inacessíveis.
- Outra situação. _____

Ver ficha C1

LAVA-LOUÇAS

s n

 9 O morador consegue utilizar o lava-loiças de forma confortável?

- É muito alto.
- Tem uma base de trabalho de apoio pequena.
- Outra situação. _____

Ver ficha C1

 10 O lava-loiças permite a utilização sentado?

Ver ficha C1

 11 Tem água quente canalizada?

Ver ficha C1

TORNEIRA

s n

 12 A torneira existente está em bom estado de conservação?

- Pinga.
- Não é possível regular um fluxo de água estável.
- Exige demasiada força para uma utilização confortável.
- Outra situação. _____

Ver ficha D1

 **13** A torneira existente é adequada às necessidades do morador?

- É difícil regular o fluxo de água desejado.
- É difícil regular a temperatura desejada.
- Tem um manípulo escorregadio ou difícil de agarrar.
- Outra situação. _____

Ver ficha D1

**Cozinha**

Checklist

3


PRATELEIRAS E ARRUMOS

s n

- 14** Os armários da cozinha e despensa são seguros e acessíveis ao morador?

Existem objectos em perigo de queda.

Obrigam à utilização de um escadote.

-  Os produtos de uso corrente estão demasiado altos ou baixos para as necessidades do morador.

Outra situação. _____

Ver ficha C4

- 15** Os produtos de limpeza e pesticidas estão guardados em locais separados dos produtos alimentares e fora do alcance de crianças?

Ver ficha C4

- 16** O local onde estão guardados os alimentos tem boas condições de salubridade, local fresco, sem humidade e livre de insectos?

Ver ficha C4

- 17** Existe caixote do lixo com tampa?

Ver ficha C4

PORTAS E JANELAS

s n

- 18** As portas e janelas estão em boas condições?

Não se conseguem abrir.

Não fecham bem ou estão empenadas.

Têm vidros partidos.

Não estão calafetadas.

Outra situação. _____

Ver fichas B7 e D6



- 19** A pessoa consegue manipular com conforto os puxadores das portas e janelas?

É preciso muita força para abrir ou fechar as portas e janelas.

Os puxadores são escorregadios ou difíceis de agarrar.

Outra situação. _____

Ver ficha D7

SISTEMA ELÉCTRICO

s n

- 20** A habitação tem um disjuntor recente e em boas condições?

Chamar electricista com urgência



Cozinha

Checklist

4



s n

 21 O morador consegue accionar o disjuntor?

Ver ficha D2

 22 Os electrodomésticos estão ligados à terra de forma segura?

- Não têm qualquer tipo de ligação à terra.
- Têm uma ligação à terra antiga: fio ligado à canalização da água.
- Outra situação. _____

Perigo de Electrocussão.
Chamar electricista com urgência

 23 A instalação eléctrica, nesta parte da habitação, apresenta sinais de estar em boas condições?

- Existem situações de proximidade perigosa entre o sistema eléctrico e água.
- Existem interruptores mal presos, ressequidos ou com marcas queimadas.
- Existem tomadas mal presas, ressequidas ou com marcas queimadas.
- Existem fichas triplas com muitas ligações.
- Existem maus contactos, fios queimados ou soltos, luz intermitente, faíscas ou ruídos nas ligações.
- O disjuntor dispara frequentemente.
- Outra situação. _____

Perigo de Electrocussão
ou de incêndio.
Chamar electricista
com urgência

 24 Existem equipamentos eléctricos em aparente mau estado de conservação ou em situação de aparente perigosidade de incêndio ou de electrocussão? (torradeiras perto de cortinados, por exemplo)

- Especificar: _____

Se possível, desligar
o equipamento,
e chamar electricista
com urgência


 25 O morador consegue utilizar as tomadas, desta parte da habitação, de forma segura e confortável?

- Não têm ligação à terra.
- São insuficientes.
- Estão numa localização ou a uma altura inadequada.
- Exigem demasiada força para ligar ou desligar os cabos.
- Outra situação. _____

Ver ficha D3



Cozinha

Checklist

5



s n

26 O morador consegue utilizar os interruptores, desta parte da habitação, de forma segura e confortável?

- São insuficientes.
- São difíceis de detectar no escuro.
- Estão numa localização ou a uma altura inadequada.
- São difíceis de manusear.
- Outra situação. _____

Ver ficha D2

PAVIMENTO

s n

27 Os pavimentos são de material anti-derrapante mesmo quando molhados?

Ver ficha B2

28 O pavimento apresenta perigo de quedas por escorregar ou tropeçar?

- Os tapetes deslizam ou apresentam buracos ou pregas.
- Existem desníveis acidentais, como uma falha no pavimento ou elementos levantados.
- Outra situação. _____

Ver fichas B1e B3

CONDIÇÕES AMBIENTAIS

s n

29 Esta parte da habitação apresenta mau estado de conservação do chão, das paredes ou do tecto?

- Infiltrações ou outros sinais de humidade.
- Fissuras ou estuque a cair.
- Soalho podre.
- Outra situação. _____

Indícios de má conservação do edifício podem ajudar a prevenir acidentes graves. A habitação deve ser avaliada por um técnico qualificado com urgência



30 A iluminação no seu conjunto, natural e eléctrica, é de uma forma geral adequada a esta parte da habitação?

- O nível de iluminação junto ao plano de trabalho é insuficiente para o morador o utilizar de forma autónoma e segura.
- O nível de iluminação geral é insuficiente.
- Existem lâmpadas fundidas.
- Existem condições que provocam encandeamento.
- Outra situação. _____

Ver ficha A2



Cozinha

Checklist

6

- s n
 31 Existem boas condições de arejamento, de insolação e ventilação, sem acumulação de humidade ou odores?

Ver ficha C1

OBSERVAÇÕES

RISCOS COMUNS

O PERIGO DE INCÊNDIO DEVIDO: À EXISTÊNCIA DE CORTINADOS SINTÉTICOS MUITO INFLAMÁVEIS PERTO DO FOGÃO, À UTILIZAÇÃO DE VESTUÁRIO MUITO LARGO OU ROUPA DE NOITE QUANDO ESTÁ A COZINHAR E À EXISTÊNCIA DE GORDURAS INFLAMÁVEIS PERTO DO FOGÃO OU NO EXAUSTOR.

CHECKLIST para a promoção da segurança e conforto na habitação de pessoas idosas

Versão 1.3 produzida para utilização no programa LxAmigo do Departamento de Acção Social da Câmara Municipal de Lisboa.

Janeiro de 2005 © Associação Projectar Para Todos



Quarto de Dormir

Checklist

1

CONSIDERAÇÕES GERAIS

- s n**
- 1** O espaço existente permite a circulação no quarto e a aproximação à janela ou varanda, caso exista?
- O espaço existente é insuficiente devido à arrumação dos móveis.
- O morador necessita de barras para se apoiar.
- Outra situação. _____

Ver fichas A1 e C3

CAMA

- s n**
- 2** O morador consegue deitar-se e levantar-se de forma autónoma?
- A altura da cama não é apropriada à pessoa.
- A pessoa precisa de barras de apoio junto à cama que a ajudem a levantar-se.
- Outra situação. _____
- 3** Existe um sistema de alarme de emergência junto à cama que seja audível por quem possa auxiliar? (por exemplo um telefone ou uma campainha)
- 4** O morador consegue controlar a iluminação do quarto a partir da cama?
- 5** Existe uma mesa de apoio estável, para objectos pessoais, dentro do raio de alcance do morador quando está deitado?

Ver ficha C3

Ver fichas C3, D4 e D5

Ver ficha C3 e D2

Ver ficha C3

MOBILIÁRIO PARA ARRUMOS

- s n**
- 6** O mobiliário para arrumos permite uma utilização autónoma, segura e confortável?
- Existem objectos em perigo de queda.
- Obrigam à utilização de um escadote.
- Os produtos de uso corrente estão demasiado altos ou baixos para as necessidades do morador.
- O varão do guarda-vestidos está muito alto.
- As prateleiras não estão a uma altura adequada.
- É necessária muita força para abrir portas ou gavetas.
- Outra situação. _____

Ver ficha C4



s n
 7 Existe espaço para acondicionamento de consumíveis de cuidado pessoal, como medicamentos, fraldas ou toalhetes?

Ver ficha C4

8 Existe recipiente para acondicionamento de desperdícios de cuidado pessoal?

Ver ficha C4

PORTAS E JANELAS


s n
 9 Existe alguma janela ou varanda com visibilidade para a rua?

Ver ficha D6

10 As portas e janelas estão em boas condições?

- Não se conseguem abrir.
- Não fecham bem ou estão empenadas.
- Têm vidros partidos.
- Não estão calafetadas.
- Outra situação. _____

Ver fichas B7 e D6

 **11** A pessoa consegue manipular com conforto os puxadores das portas e janelas ?

- É preciso muita força para abrir ou fechar as portas e janelas.
- Os puxadores são escorregadios ou difíceis de agarrar.
- Outra situação. _____

Ver ficha D7

 **12** Caso existam, o morador consegue abrir e fechar os estores?

Ver ficha D6

SISTEMA ELÉCTRICO

s n
 13 A instalação eléctrica, nesta parte da habitação, apresenta sinais de estar em boas condições?

- Existem interruptores mal presos, ressequidos ou com marcas queimadas.
- Existem tomadas mal presas, ressequidas ou com marcas queimadas.
- Existem fichas triplas com muitas ligações.
- Existem maus contactos, fios queimados ou soltos, luz intermitente, faíscas ou ruídos nas ligações.
- O disjuntor dispara frequentemente.
- Outra situação. _____

Perigo de Electrocussão
ou de incêndio.
Chamar electricista com urgência



s n

 14 Caso existam, os aquecedores oferecem condições de segurança?

- Estão próximo de materiais inflamáveis como cortinados ou alcatifas.
- Estão em mau estado de conservação, com fios descarnados ou cheiram a queimado.
- Estão em risco de cair.
- Outra situação. _____

Se possível, desligar o equipamento, e chamar electricista com urgência

 15 Os candeeiros de apoio à cama oferecem condições de segurança?

- A luz treme, existem fios descarnados ou maus contactos.
- Estão em risco de cair.
- O Abatjourn está instável ou muito próximo da lâmpada.
- Outra situação. _____

Se possível, desligar o equipamento, e chamar electricista com urgência

 16 Existem outros equipamentos eléctricos em aparente mau estado de conservação ou em situação de aparente perigosidade de incêndio ou de electrocussão?

- Especificar: _____

Se possível, desligar o equipamento, e chamar electricista com urgência

 17 O morador consegue utilizar as tomadas, desta parte da habitação, de forma segura e confortável?

- Não têm ligação à terra.
- São insuficientes.
- Estão numa localização ou a uma altura inadequada.
- Exigem demasiada força para ligar ou desligar os cabos.
- Outra situação. _____

Ver ficha D3

 18 O morador consegue utilizar os interruptores, desta parte da habitação, de forma segura e confortável?

- São insuficientes.
- São difíceis de detectar no escuro.
- Estão numa localização ou a uma altura inadequada.
- São difíceis de manusear.
- Outra situação. _____

Ver ficha D2

**PAVIMENTO**

s n

 19 O pavimento apresenta perigo de quedas por escorregar ou tropeçar?

- Os tapetes deslizam ou apresentam buracos ou pregas.
- Existem desníveis acidentais, como uma falha no pavimento ou elementos levantados.
- Outra situação. _____

Ver fichas B1 e B3

CONDIÇÕES AMBIENTAIS

s n

 20 Esta parte da habitação apresenta mau estado de conservação do chão, das paredes ou do tecto?

- Infiltrações ou outros sinais de humidade.
- Fissuras ou estuque a cair.
- Soalho podre.
- Outra situação. _____

Indícios de má conservação do edifício podem ajudar a prevenir acidentes graves. A habitação deve ser avaliada por um técnico qualificado com urgência

 **21** A iluminação no seu conjunto, natural e eléctrica, é de uma forma geral adequada a esta parte da habitação?

- Existe um número insuficiente de candeeiros.
- Existem lâmpadas fundidas.
- Existem condições que provocam encandeamento.
- Outra situação. _____

Ver ficha A2

 **22** Esta divisão está bem isolada acusticamente do exterior e dos vizinhos?

Ver ficha A3

 23 Existem boas condições de arejamento, de insolação e ventilação, sem acumulação de humidade ou odores?

Ver ficha C3



Checklist

Quarto de Dormir

5


OBSERVAÇÕES

CHECKLIST para a promoção da segurança e conforto na habitação de pessoas idosas

Versão 1.3 produzida para utilização no programa LxAmigo do Departamento de Acção Social da Câmara Municipal de Lisboa.

Janeiro de 2005 © Associação Projectar Para Todos

**CONSIDERAÇÕES GERAIS**

s n
 **1** O espaço existente permite a circulação no quarto e a aproximação à janela ou varanda, caso exista?


- O espaço existente é insuficiente devido à arrumação dos móveis.
- O morador necessita de barras para se apoiar.
- Outra situação. _____

Ver ficha A1

2 Caso exista, a lareira oferece condições de segurança ?

- A lareira não tem acesso a ar do exterior.
- Não existe protecção que impeça a saída de brasas.
- O material para combustão (lenha, carvão e acendalhas) está demasiado próximo da lareira.
- Existem outros materiais inflamáveis (cortinas, tapetes) demasiado próximo da lareira.
- Outra situação. _____




Ver ficha A1

 **3** De acordo com as actividades que o morador realiza nesta divisão identifica alguma necessidade especial ou risco?

- Especificar: _____

MOBILIÁRIO PARA ARRUMOS

s n
 4 O mobiliário para arrumos permite uma utilização autónoma, segura e confortável?

- Existem objectos em perigo de queda.
- Obrigam à utilização de um escadote.
-  Os produtos de uso corrente estão demasiado altos ou baixos para as necessidades do morador.
-  As prateleiras não estão a uma altura adequada.
-  É necessária muita força para abrir portas ou gavetas.
- Outra situação. _____

Ver ficha C4

PORTAS E JANELAS

s n
 5 Existe alguma janela ou varanda com visibilidade para a rua?

Ver ficha D6



s n

 6 As portas e janelas estão em boas condições?

- Não se conseguem abrir.
- Não fecham bem ou estão empenadas.
- Têm vidros partidos.
- Não estão calafetadas.
- Outra situação. _____

Ver fichas B7 e D6

 **7** A pessoa consegue manipular com conforto os puxadores das portas e janelas ?

- É preciso muita força para abrir ou fechar as portas e janelas.
- Os puxadores são escorregadios ou difíceis de agarrar.
- Outra situação. _____

Ver ficha D7

 **8** Caso existam, o morador consegue abrir e fechar os estores?

Ver ficha D6

SISTEMA ELÉCTRICO

s n

 9 Existem fios de telefone ou electricidade soltos que atravessem as circulações em que a pessoa possa tropeçar?

Chamar electricista com urgência

 10 A instalação eléctrica, nesta parte da habitação, apresenta sinais de estar em boas condições?

- Existem interruptores mal presos, ressequidos ou com marcas queimadas.
- Existem tomadas mal presas, ressequidas ou com marcas queimadas.
- Existem fichas triplas com muitas ligações.
- Existem maus contactos, fios queimados ou soltos, luz intermitente, faíscas ou ruídos nas ligações.
- O disjuntor dispara frequentemente.
- Outra situação. _____

Perigo de Electrocussão
ou de incêndio.
Chamar electricista com urgência **11** Caso existam, os aquecedores oferecem condições de segurança?

- Estão próximo de materiais inflamáveis como cortinados ou alcatifas.
- Estão em mau estado de conservação, com fios descarnados ou cheiram a queimado.
- Estão em risco de cair.
- Outra situação. _____

Se possível, desligar o
equipamento, e chamar
electricista com urgência



Sala de Estar e Outras Divisões

Checklist

3

s n

12 Os candeeiros de apoio oferecem condições de segurança?

- A luz treme, existem fios descarnados ou maus contactos.
- Estão em risco de cair.
- O Abatjourn está instável ou muito próximo da lâmpada.
- Outra situação. _____

Se possível, desligar o equipamento, e chamar electricista com urgência

13 Existem outros equipamentos eléctricos (televisão ou rádio) em aparente mau estado de conservação ou em situação de aparente perigosidade de incêndio ou de electrocussão?

- Especificar: _____
- _____
- _____
- _____

Se possível, desligar o equipamento, e chamar electricista com urgência



14 O morador consegue utilizar as tomadas, desta parte da habitação, de forma segura e confortável?

- Não têm ligação à terra.
- São insuficientes.
- Estão numa localização ou a uma altura inadequada.
- Exigem demasiada força para ligar ou desligar os cabos.
- Outra situação. _____

Ver ficha D3



15 O morador consegue utilizar os interruptores, desta parte da habitação, de forma segura e confortável?

- São insuficientes.
- São difíceis de detectar no escuro.
- Estão numa localização ou a uma altura inadequada.
- São difíceis de manusear.
- Outra situação. _____

Ver ficha D2

PAVIMENTO

s n

16 O morador consegue utilizar os interruptores, desta parte da habitação, de forma segura e confortável?

- Os tapetes deslizam ou apresentam buracos ou pregas.
- Existem desníveis acidentais, como uma falha no pavimento ou elementos levantados.
- Outra situação. _____

Ver fichas B1 e B3

**CONDIÇÕES AMBIENTAIS**

s n

- 17** Esta parte da habitação apresenta mau estado de conservação do chão, das paredes ou do tecto?

- Infiltrações ou outros sinais de humidade.
 Fissuras ou estuque a cair.
 Soalho podre.
 Outra situação. _____

Indícios de má conservação do edifício podem ajudar a prevenir acidentes graves. A habitação deve ser avaliada por um técnico qualificado com urgência



- 18** A iluminação no seu conjunto, natural e eléctrica, é de uma forma geral adequada a esta parte da habitação?

- Existe um número insuficiente de candeeiros.
 Existem lâmpadas fundidas.
 Existem condições que provocam encandeamento.
 Outra situação. _____

Ver ficha A2



- 19** Esta divisão está bem isolada acusticamente do exterior e dos vizinhos?

Ver ficha A3

- 20** Existem boas condições de arejamento, de insolação e ventilação, sem acumulação de humidade ou odores?

Ver ficha C3


OBSERVAÇÕES**CHECKLIST para a promoção da segurança e conforto na habitação de pessoas idosas**

Versão 1.3 produzida para utilização no programa LxAmigo do Departamento de Acção Social da Câmara Municipal de Lisboa.

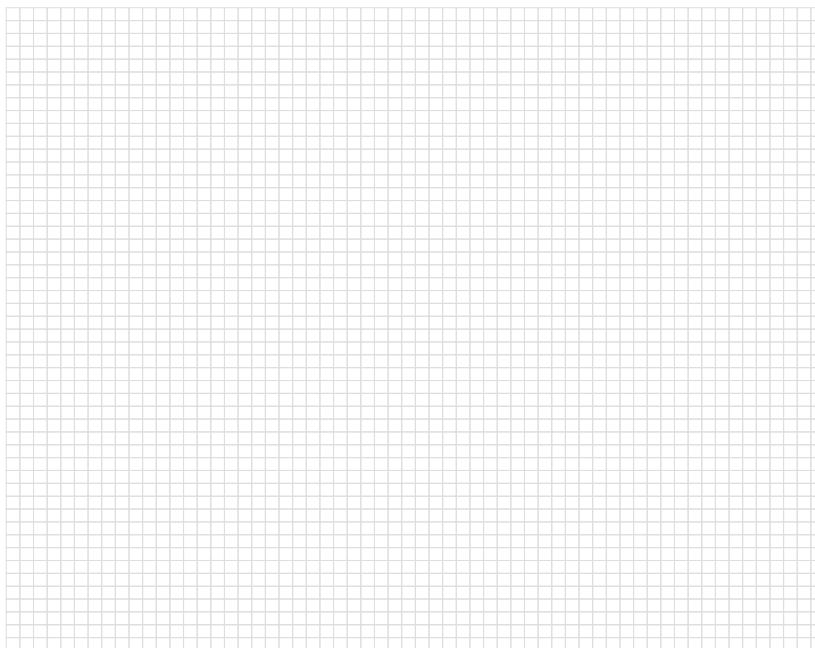
Janeiro de 2005 © Associação Projectar Para Todos



PERCURSO ACESSÍVEL

-  **1** Existe um percurso acessível e seguro a ligar a entrada da casa a todos espaços no seu interior utilizados regularmente pelo morador?

Desenhar esquema, assinalando: Portas e soleiras (P1,P2, P3); Corredores (C1,C2,C3); Escadas (E1,E2,E3); Degraus Isolados (D1,D2,D3); e Obstáculos (O1, O2, O3,...).



Ver ficha B8

Preencher cada uma das colunas dos quadros seguintes por cada elemento assinalado. Por exemplo, se existirem dois lances diferentes de escada, preencha as duas colunas E1 e E2 da secção "Escadas" e assinale-as no esquema que desenhou. Caso existam vários lances de escadas iguais assinale-os no esquema com a mesma notação, E1 por exemplo.

PORTAS E SOLEIRAS

P1 P2 P3

- 2** As soleiras das portas que interrompem o percurso acessível estão de nível ou apresentam um desnível inferior a 2 cm?

Ver ficha B7

- 3** As portas que interrompem o percurso estão em boas condições?

- Não se conseguem abrir.
 Não fecham bem ou estão empenadas.
 Têm vidros partidos.
 Outra situação. _____

Especificar: _____

Ver ficha B7



P1 P2 P3



4 A pessoa consegue manipular com conforto os puxadores das portas?

É preciso muita força.

Os puxadores são escorregadios ou difíceis de agarrar.

Outra situação. _____

Ver ficha D7

CORREDORES

C1 C2 C3

5 O percurso está livre de obstáculos, como móveis ou outros elementos salientes?

Ver ficha A1

6 Existe um comutador ou outro sistema que permite controlar a iluminação em ambos os extremos do corredor?

Ver fichas A2 e D2



7 O morador dispensa a existência de um corrimão em toda a extensão do corredor?

Ver ficha B6

8 Existe um corrimão ou outro apoio sólido em toda a sua extensão?

Abana ou a parede apresenta sinais de desgaste.

A superfície é irregular, com arestas vivas ou em mau estado de conservação. (apresenta farpas ou falhas)



O perfil é desconfortável ou não tem espaço para um agarrar seguro.



A altura é desconfortável ou inadequada às necessidades do morador.

Outra situação. _____

Ver ficha B6

ESCADAS (Mais de 2 degraus)

E1 E2 E3

9 Quantos degraus tem a escada?

Ver ficha B5

Especificar: E1 _____ E2 _____ E3 _____



10 O morador consegue usar a escada?

Ver ficha B5

11 Caso existam, as escadas interiores são demasiado íngremes ou os degraus demasiado curtos?

Ver ficha B5

**E1 E2 E3**

12 Os degraus estão em mau estado de conservação ou são irregulares.

Ver ficha B5

13 Os degraus são de material escorregadio ou estão revestidos a tapetes mal fixos?

Ver fichas B1, B3 e B5

14 Os espelhos dos degraus são lisos e sem saliências?

Os degraus têm focinho saliente.
 Os degraus têm o espelho vazado.

Ver ficha B5

15 Os bordos do primeiro e do último degrau estão devidamente sinalizados à visão e ao tacto?

Ver ficha B5

16 Existe um corrimão ou outro apoio sólido e seguro, de ambos os lados e em toda a extensão da escada?

Abana ou a parede apresenta sinais de desgaste.
 A superfície é irregular, com arestas vivas ou em mau estado de conservação. (apresenta farpas ou falhas)
 Os prumos estão demasiado afastados e existe o risco de cair entre eles.

O perfil é desconfortável ou não tem espaço para um agarrar seguro.

A altura é desconfortável ou inadequada às necessidades do morador.

Outra situação: _____

Ver ficha B6

DEGRAUS ISOLADOS E OUTROS OBSTÁCULOS**17**

D1 - Especificar número de degraus e altura a vencer: N° _____ h _____ cm

D2 - Especificar número de degraus e altura a vencer: N° _____ h _____ cm

D3 - Especificar número de degraus e altura a vencer: N° _____ h _____ cm

Ver fichas B1 e B5

18

O1 Especificar obstáculo: _____

O2 Especificar obstáculo: _____

O3 Especificar obstáculo: _____



O4 Especificar obstáculo: _____

O5 Especificar obstáculo: _____

Ver ficha A1

**SISTEMA ELÉCTRICO**

- s n
- 19** Existem fios de telefone ou de electricidade soltos que atravessem as circulações em que o morador possa tropeçar?
- 20** A instalação eléctrica, neste percurso, apresenta sinais de estar em boas condições?
- Existem interruptores mal presos, ressequidos ou com marcas queimadas.
 - Existem tomadas mal presas, ressequidas ou com marcas queimadas.
 - Existem fichas triplas com muitas ligações.
 - Existem maus contactos, fios queimados ou soltos, luz intermitente, faíscas ou ruídos nas ligações.
 - O disjuntor dispara frequentemente.
 - Outra situação. _____
- 21** Existem equipamentos eléctricos em aparente mau estado de conservação ou em situação de aparente perigosidade de incêndio ou de electrocussão?
- Especificar: _____

-  **22** O morador consegue utilizar as tomadas, deste percurso, de forma segura e confortável?
- São insuficientes.
 - Estão numa localização ou a uma altura inadequada.
 - Exigem demasiada força para ligar ou desligar os cabos.
 - Outra situação. _____
-  **23** O morador consegue utilizar os interruptores, deste percurso, de forma segura e confortável?
- São insuficientes.
 - São difíceis de detectar no escuro.
 - Estão numa localização ou a uma altura inadequada.
 - São difíceis de manusear.
 - Outra situação. _____

Chamar electricista com urgência

Chamar electricista com urgência

Se possível, desligar o equipamento e chamar electricista com urgência

Ver ficha D3

Ver ficha D2

**Circulações Interiores na Habitação**

Checklist

5

PAVIMENTO

s n

- 24** O pavimento apresenta perigo de quedas por escorregar ou tropeçar?

- É escorregadio.
 Os tapetes deslizam ou apresentam buracos ou pregas.
 Existem desníveis acidentais, como uma falha no pavimento ou elementos levantados.
 Outra situação. _____

Ver fichas B1 e B3

CONDIÇÕES AMBIENTAIS

s n

- 25** Esta parte da habitação apresenta mau estado de conservação do chão, das paredes ou do tecto?

- Infiltrações ou outros sinais de humidade.
 Fissuras ou estuque a cair.
 Soalho podre.
 Outra situação. _____

Indícios de má conservação do edifício podem ajudar a prevenir acidentes graves. A habitação deve ser avaliada por um técnico qualificado com urgência



- 26** A iluminação no seu conjunto, natural e eléctrica, é de uma forma geral adequada a esta parte da habitação?

- Existe um número insuficiente de candeeiros.
 Existem lâmpadas fundidas.
 Existem grandes diferenças na iluminação ou zonas escuras
 Existem condições que provocam encandeamento.
 Outra situação. _____

Ver ficha A2

OBSERVAÇÕES**CHECKLIST para a promoção da segurança e conforto na habitação de pessoas idosas**

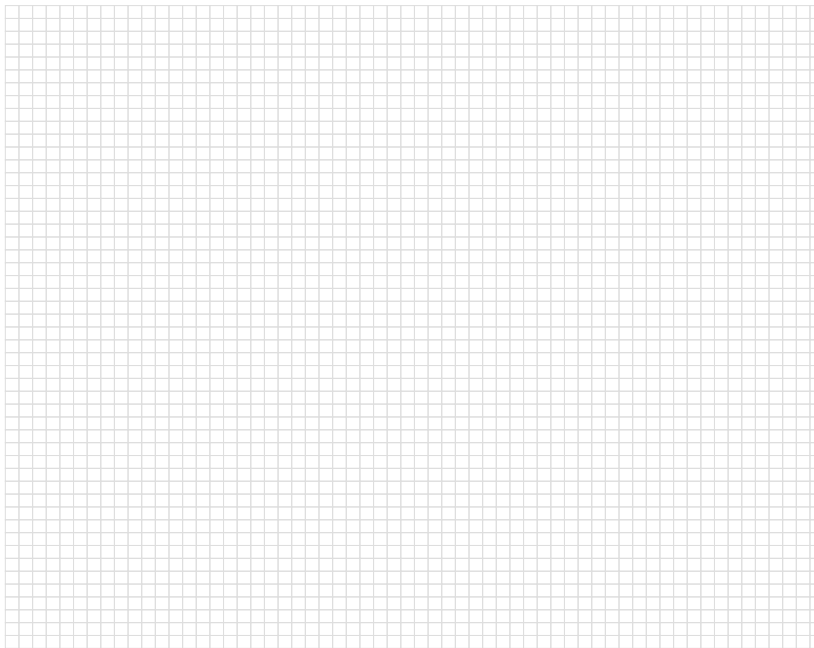
Versão 1.3 produzida para utilização no programa LxAmigo do Departamento de Acção Social da Câmara Municipal de Lisboa.

Janeiro de 2005 © Associação Projectar Para Todos

**PERCURSO ACESSÍVEL**

1 Existe um percurso de acesso à habitação, acessível e seguro, desde a entrada do prédio?

Desenhar esquema, assinalando: Portas e soleiras (P1,P2, P3); Circulações de Nível (C1,C2,C3); Escadas (E1,E2,E3); Rampas (R1, R2, R3); Degraus Isolados (D1,D2,D3); e Obstáculos (O1, O2, O3,...).



Preencher cada uma das colunas dos quadros seguintes por cada elemento assinalado.

Por exemplo, se existirem dois lances diferentes de escada, preencha as duas colunas E1 e E2 da secção "Escadas" e assinale-as no esquema que desenhou. Caso existam vários lances de escadas iguais assinale-os no esquema com a mesma notação, E1 por exemplo.

Ver ficha B8.

CONDIÇÕES GERAIS

2 Existem comutadores ou outro sistema que permita ao morador controlar a iluminação nos extremos do percurso de acesso?

Ver fichas A2 e D2.

3 Em caso de emergência, a pessoa consegue sair do prédio de forma autónoma?

Ver ficha A1.



PORTAS E SOLEIRAS



s n

- 4** A pessoa consegue utilizar a porta de entrada do prédio sem necessidade de ajuda?
- A pessoa consegue utilizar a fechadura da porta?
 - A porta precisa de muita força para ser aberta?
 - Caso exista, o dispositivo de fecho automático dá tempo suficiente à pessoa?
 - Existe algum desnível acidental que possa provocar quedas?
 - Outra situação. _____

Ver ficha B7.

P1 P2 P3

- 5** As soleiras das portas que interrompem o percurso acessível estão de nível ou apresentam um desnível inferior a 2 cm?

Ver ficha B7.

- 6** As portas que interrompem o percurso estão em boas condições?

- São muito pesadas ou não se conseguem abrir.
- Não fecham bem ou estão empenadas.
- Têm vidros partidos.
- Outra situação. _____
Especificar. _____

Ver ficha B7.



- 7** A pessoa consegue manipular com conforto os puxadores das portas?

- É preciso muita força.
- Os puxadores são escorregadios ou difíceis de agarrar.
- Outra situação. _____

Ver ficha D7.

CIRCULAÇÕES DE NÍVEL

C1 C2 C3

- 8** Esta parte do percurso está livre de obstáculos, como caixotes do lixo ou outros elementos salientes?



Ver ficha A1.



- 9** O morador dispensa a existência de corrimãos nesta parte do percurso?


Ver ficha B6.

**P1 P2 P3**

- 10** Existe um corrimão ou outro apoio sólido em toda a extensão desta parte do percurso?
- Abana ou a parede apresenta sinais de desgaste.
- A superfície é irregular, com arestas vivas ou em mau estado de conservação. (apresenta farpas ou falhas).
-  O perfil é desconfortável ou não tem espaço para um agarrar seguro.
-  A altura é desconfortável ou inadequada às necessidades do morador.
- Outra situação. _____

Ver ficha B6.

ESCADAS (MAIS DE 2 DEGRAUS)**E1 E2 E3**

- 11** Quantos degraus tem a escada?
- Especificar: E1 _____ E2 _____ E3 _____
-  **12** Em caso de ser obrigatório usar as escadas para acesso à habitação, o morador consegue usá-las?
- 13** Caso existam, as escadas são demasiado íngremes ou os degraus demasiado curtos?
- 14** Os degraus estão em mau estado de conservação ou são irregulares?
- 15** Os degraus são de material escorregadio ou estão revestidos por tapetes mal fixos?
- 16** Os espelhos dos degraus são lisos e sem saliências?
- Os degraus têm focinho saliente.
- Os degraus têm o espelho vazado.
- 17** Os bordos do primeiro e do último degrau estão devidamente sinalizados à visão e ao tacto?

Ver ficha B5.

Ver ficha B5.

Ver ficha B5.



Ver ficha B5.

Ver fichas B1, B3 e B5.

Ver ficha B5.

Ver ficha B5.

**Acesso Exterior à Habitação****E1 E2 E3**

- 18** Existe um corrimão ou outro apoio sólido e seguro, de ambos os lados e em toda a extensão da escada?
- Abana ou a parede apresenta sinais de desgaste.
- A superfície é irregular, com arestas vivas ou em mau estado de conservação. (apresenta farpas ou falhas)
- Os prumos estão demasiado afastados e existe o risco de cair entre eles.
-  O perfil é desconfortável ou não tem espaço para um agarrar seguro
-  A altura é desconfortável ou inadequada às necessidades do morador.
- Outra situação. _____

Ver ficha B6.

RAMPAS**R1 R2 R3**

- 19** O início e o fim da rampa estão assinalados e são facilmente visíveis?
- 20** O pavimento é de material anti-derrapante, mesmo quando molhado?
- 21** A rampa tem um declive de cerca de 6% (por cada metro desce 6cm)?
- 22** A rampa tem plano, de descanso: no início, no fim e para cada segmento de rampa com 6m de comprimento?
- 23** Os lances de rampas com mais de 1,80m têm corrimãos sólidos e seguros, de ambos os lados e em toda a sua extensão?
- Abanam.
- Terminam com a rampa, não continuam para o plano de descanso.
- A superfície é irregular, com arestas vivas ou em mau estado de conservação. (apresenta farpas ou falhas)
- Os prumos estão demasiado afastados e existe o risco de cair entre eles.



Ver fichas B2 e B4.

Ver ficha B4.

Ver ficha B4.

Ver fichas B4 e B6.

**R1 R2 R3**

-  O perfil é desconfortável ou não tem espaço para um agarrar seguro.
-  A altura é desconfortável ou inadequada às necessidades do morador.
- Outra situação. _____

Ver fichas B4 e B6.

DEGRAUS ISOLADOS E OUTROS OBSTÁCULOS**24**

D2 - Especificar número de degraus e altura a vencer: N°__ h_____cm

D2 - Especificar número de degraus e altura a vencer: N°__ h_____cm

D3 - Especificar número de degraus e altura a vencer: N°__ h_____cm

Ver fichas B1 e B5.

25

O1 - Especificar obstáculo: _____

O2 - Especificar obstáculo: _____


O3 - Especificar obstáculo: _____

O4 - Especificar obstáculo: _____

O5 - Especificar obstáculo: _____

Ver ficha A1.

ELEVADOR

-  **26** Caso exista, o elevador permite à pessoa uma utilização autónoma e segura?
- O morador não consegue abrir a porta.
- O morador não consegue utilizar os botões de chamada.
- O morador não consegue utilizar o painel de controlo no interior do elevador.
- Outra situação. _____

Ver fichas B7 e D2.

- 27** Na paragem, o piso fica nivelado com o patamar?

- 28** O alarme de emergência funciona, está bem assinalado e é audível por quem possa auxiliar?

Perigo de avaria eminente.
Contactar a empresa
de manutenção responsável

- 29** Está dentro do prazo de manutenção?



Acesso Exterior à Habitação

Checklist

6

SISTEMA ELÉCTRICO

s n

- 30** Existem fios de telefone ou electricidade soltos que atravessem as circulações em que a pessoa possa tropeçar?

Chamar electricista com urgência

- 31** A instalação eléctrica, neste percurso, apresenta sinais de estar em boas condições?

- Existem interruptores mal presos, ressequidos ou com marcas queimadas.
 Existem tomadas mal presas, ressequidas ou com marcas queimadas.
 Existem maus contactos, fios queimados ou soltos, luz intermitente, faíscas ou ruídos nas ligações.
 O disjuntor dispara frequentemente.

Perigo de Electrocussão ou de incêndio.
Chamar electricista com urgência

- 32** Existem equipamentos eléctricos, como candeeiros de escada, em aparente mau estado de conservação ou em situação de aparente perigosidade de incêndio ou de electrocussão?

- Especificar: _____

Se possível, desligar o equipamento e chamar electricista com urgência



- 33** O morador consegue utilizar os interruptores, deste percurso, de forma segura e confortável?

- São insuficientes.
 São difíceis de detectar no escuro.
 Estão numa localização ou a uma altura inadequada.
 São difíceis de manusear.
 Outra situação: _____

Ver ficha D2.

PAVIMENTO

- 34** O pavimento apresenta perigo de quedas por escorregar ou tropeçar?

- É escorregadio.
 Os tapetes deslizam ou apresentam buracos ou pregas.
 Existem desníveis acidentais, como uma falha no pavimento ou elementos levantados.
 Outra situação: _____
 Especificar: _____

Ver fichas B1, B2 e B3.

**CONDIÇÕES AMBIENTAIS**

s n

- 35** Este percurso atravessa partes da habitação que apresentem mau estado de conservação do chão, das paredes ou do tecto?

- Infiltrações ou outros sinais de humidade.
 Fissuras ou estuque a cair.
 Soalho podre.
 Outra situação. _____

Indícios de má conservação do edifício podem ajudar a prevenir acidentes graves. A habitação deve ser avaliada por um técnico qualificado com urgência



- 36** O nível de iluminação no exterior, junto à entrada, é suficiente?

Ver fichas.



- 37** A iluminação deste percurso, no seu conjunto, natural e eléctrica, é de uma forma geral adequada às necessidades do morador?

- Existe um número insuficiente de candeeiros.
 Existem lâmpadas fundidas.
 Existem grandes diferenças na iluminação ou zonas escuras.
 Existem condições que provocam encandeamento.
 Outra situação. _____

Ver ficha A2.

OBSERVAÇÕES**CHECKLIST para a promoção da segurança e conforto na habitação de pessoas idosas**

Versão 1.3 produzida para utilização no programa LxAmigo do Departamento de Acção Social da Câmara Municipal de Lisboa.

Janeiro de 2005 © Associação Projectar Para Todos

**SEGURANÇA CONTRA INCÊNDIOS**

s n

- 1 Em caso de incêndio a pessoa consegue chegar a um espaço comum do prédio, ou a uma janela ou varanda onde seja facilmente avistada da rua?

Ver ficha A1

- 2 Existe um extintor, dentro da habitação, em local acessível?

- 3 Caso exista o extintor está dentro do prazo de validade?

Contactar Bombeiros



- 4 O morador sabe como usar o extintor?

TELEFONE

- 5 A habitação tem telefone?

Ver ficha D5



- 6 O aparelho telefónico respeita as necessidades do morador?

- O volume no auscultador é insuficiente.
 Não consegue ouvir o toque do telefone em toda a casa.
 As teclas e números são demasiado pequenos.
 O volume ou qualidade de som não são suficientes.
 O morador precisa de números pré-marcados.
 Outra situação. _____

Ver ficha D5



- 7 Junto ao telefone encontra-se uma lista com números de telefone úteis (de emergência, de amigos e familiares ou de vizinhos) que a pessoa consiga ler facilmente?

Ver ficha D5

CAIXA DO CORREIO

s n

- 8 A habitação tem caixa de correio?

Ver ficha C1



- 9 A caixa do correio é adequada às necessidades do morador?

- Não está a uma altura adequada.
 Não permite privacidade na consulta do correio.
 Tem a fechadura estragada.
 Outra situação. _____

Ver ficha C4



Questões Específicas de Segurança

s n
 10 Oferece condições de segurança contra assalto?

Ver ficha C1

11 Está bem identificada?

Ver ficha C1

MEDICAMENTOS

s n
 12 Os medicamentos estão guardados em local seco e afastado da luz e fontes de calor?

Ver ficha C4


13 Em caso de haver crianças, estão fora do seu alcance?

Ver ficha C4

QUADROS DE SEGURANÇA

s n
 14 A torneira de segurança junto ao Contador da Água encontra-se em boas condições (veda bem)?

Chamar técnico especializado com urgência


 **15** O morador consegue utilizar a torneira de segurança junto ao Contador da Água?

- Está num local inacessível.
- Exige demasiada força.
- Têm um manípulo escorregadio ou difícil de agarrar.
- Não tem marcação de aberto e fechado.
- Outra situação. _____

Ver ficha D1

16 A torneira de segurança junto ao Contador do Gás encontra-se em boas condições (veda bem)?

Chamar técnico especializado com urgência

 **17** O morador consegue utilizar a torneira de segurança junto ao Contador do gás?

- Está num local inacessível.
- Exige demasiada força.
- Têm um manípulo escorregadio ou difícil de agarrar.
- Não tem marcação de aberto e fechado.
- Outra situação. _____

Ver ficha D1



Questões Específicas de Segurança

s n

- 18 No quadro eléctrico, o disjuntor encontra-se em bom estado de conservação?
- Existem maus contactos, fios queimados ou soltos, faíscas, ruídos nas ligações, ou cheiro a queimado.
- O disjuntor dispara frequentemente.
- Outra situação. _____

Chamar técnico especializado com urgência



- 19 A pessoa consegue accionar o disjuntor?

- O disjuntor não está a uma altura adequada.
- A alavanca de reposição de corrente não está bem assinalada.
- A alavanca de reposição de corrente é difícil de manusear.
- Não existe uma luz de emergência ou lanterna perto.
- Outra situação. _____

Ver ficha D2

OBSERVAÇÕES**CHECKLIST para a promoção da segurança e conforto na habitação de pessoas idosas**

Versão 1.3 produzida para utilização no programa LxAmigo do Departamento de Acção Social da Câmara Municipal de Lisboa.

Janeiro de 2005 © Associação Projectar Para Todos

