



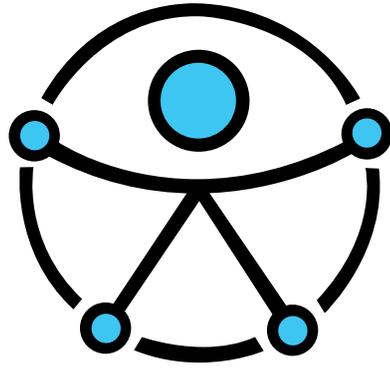
CREA-SP



HABITAÇÃO SEGURA PARA A TERCEIRA IDADE



**HABITAÇÃO SEGURA PARA
A TERCEIRA IDADE**



CREA-SP

Em 1º de janeiro de 2004 foi instituído o ESTATUTO DO IDOSO (Lei 10.741), destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos visando preservar sua saúde física e mental, seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.

COMISSÃO PERMANENTE DE ACESSIBILIDADE

CPA DO CREA-SP

Nos termos do parágrafo único do artigo 124 do Regimento, foi instituída a Comissão Permanente de Acessibilidade na Sessão Plenária de 17 de março de 2011, por meio da Decisão PL/SP nº 239/2011.

Art. 1º A Comissão de Acessibilidade tem por finalidade:

I – Estreitar as relações do Crea-SP com os seus profissionais no sentido de informá-los, sensibilizá-los e capacitá-los para atuarem corretamente, de forma a garantir a acessibilidade ao meio físico nos ambientes por eles produzidos, favorecendo o acesso da sociedade como um todo e em especial àqueles com deficiência ou mobilidade reduzida;

II – Apreciar e deliberar sobre processos que tratam de acessibilidade visando subsidiar a análise de Câmara Especializada;

III – Sugerir ao Plenário a efetivação de convênios com organismos que atuam e fiscalizam a aplicação da legislação relativa à acessibilidade;

IV – Estudar assuntos afins que lhe sejam encaminhados pelo Plenário ou pela Presidência.

Parágrafo único. A Comissão de Acessibilidade será composta por cinco conselheiros regionais eleitos pelo Plenário regionais titulares, sendo permitida uma única reeleição.

COMISSÃO PERMANENTE DE ACESSIBILIDADE

CPA DO CREA-SP

MEMBROS TITULARES

Eng. Civ. Vanda Maria Cavichioli Mendes Ferreira – Coordenadora
Eng. Eletric. Eletron. José Nilton Sabino – Coordenador Adjunto
Eng. Mec. Celso Rodrigues
Eng. Quim. e Eng. Seg. Trab. Francisco Innocencio Pereira
Eng. Agrim. e Eng. Civ. Luis Alberto Grecco

MEMBROS SUPLENTES

Eng. Eletric. e Eng. Seg. Trab. Antônio Roberto Martins
Eng. Agrim. e Eng. Seg. Trab. Hamilton Fernando Schenkel
Geol. Fernando Augusto Saraiva
Eng. Civ. André Sobreira de Araújo
Eng. Agr. Álvaro Augusto Alves

PRODUZIDO PELA COMISSÃO PERMANENTE DE ACESSIBILIDADE DO CREA-SP

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	7
SUGESTÕES PRÁTICAS PARA ADAPTAÇÃO DE AMBIENTES EM MORADIAS COM IDOSOS	8

INTRODUÇÃO

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2019 o número de idosos no Brasil chegou a 32,9 milhões, o que mostra que a tendência de envelhecimento da população vem se mantendo. Estima-se que em 2060, um quarto da população (25,5%) terá mais de 65 anos.

Diante dessas informações, não resta a menor dúvida de que o envelhecimento populacional deve estar no topo das prioridades e nas necessidades de investimentos direcionados ao público da terceira idade, especialmente nas áreas da saúde e da engenharia.

À medida que o ser humano envelhece, seu corpo passa por diversas transformações, como a perda da capacidade dos movimentos, da visão e da audição. Assim, as adaptações na sua moradia tornam-se fundamentais para evitar riscos de acidentes.

O índice de acidentes que ocorrem nas próprias residências e atingem esta população é muito grande e isso deve ser considerado como prioridade na hora de adaptar uma casa já construída, levando-se em conta as necessidades básicas do idoso.

O idoso passa a maior parte de seu tempo em casa. Portanto, é importante que os ambientes estejam preparados para atender às necessidades primordiais de seus moradores com a finalidade de evitar riscos de acidentes domésticos. Alguns detalhes são importantes para possibilitar a autonomia das pessoas idosas dentro de sua própria moradia, como espaços, mobiliários e acessórios.

O idoso busca uma vida independente, em que possa fazer suas tarefas cotidianas de forma simples. Essa liberdade começa dentro de casa e, para que ele se sinta integrado ao local no qual circula, é interessante que os móveis permaneçam sempre nos mesmos locais para evitar riscos de quedas e esbarrões. É importante também que a habitação seja bem iluminada.

A Comissão

SUGESTÕES PRÁTICAS PARA ADAPTAÇÃO DE AMBIENTES EM MORADIAS COM IDOSOS

A seguir, elencamos todos os ambientes de uma moradia e as sugestões para tornar cada um deles mais seguro e confortável para o idoso:



PORTÃO DE ENTRADA DA RESIDÊNCIA

- Dê preferência a portão com controle remoto ou fechadura digital (por meio de tags de proximidades);
- Piso antiderrapante;
- Acesso fácil, sem barreiras;
- Iluminação com sensor de presença;
- Sempre que possível, utilize rampas ao invés de degraus;
- Se houver escada, é necessária a colocação de barras de apoio de ambos os lados, além de degraus com sinalização.



GARAGEM

- Portão eletrônico;
- Piso antiderrapante;
- Boa iluminação e luz de presença;
- Barras de apoio.



SALA

- Porta da frente – maior que 0,80 metro de vão livre;
- Maçaneta tipo alavanca;
- Fechadura acima da maçaneta;
- Poltronas robustas e com braços para apoio ao se levantar, que possibilitem que o idoso se mantenha firme e com os pés fixos no chão, com altura ideal de 0,50 metro;
- Poucos móveis (dê preferência aos sem quina) para evitar batidas;
- Piso antiderrapante;
- Evite degraus;
- Interruptores na entrada do ambiente, próximos à porta (paralelo e/ou sensor de presença) e em altura conforme figura 26 da NBR 9.050/2020 (entre 0,60 e 1 metro);
- Tomadas em altura conforme figura 26 da NBR 9.050/2020 (entre 0,40 e 1 metro);
- TV e aparelhos de som com controle remoto;
- Estantes ou móveis sem rodízio para evitar deslizamentos;
- Luminárias em LED a partir de 20 watts para garantir iluminância mínima de 150 Lux.



CORREDORES

- A circulação interna ideal deveria ter 1,50 metro para facilitar a acessibilidade a todos os cômodos da residência, mas, **em caso de adaptação em imóvel já construído, a largura de 1,20 metro também pode atender;**
- Interruptores em paralelo e/ou sensor de presença, e em altura conforme figura 26 da NBR 9.050/2020 (entre 0,60 e 1 metro);
- Barras de apoio;
- Piso antiderrapante;
- Evite tapetes;
- Sem móveis ou plantas para facilitar a circulação do idoso.



DORMITÓRIO (Local em que o idoso permanece mais tempo)

- Interruptor intermediário na entrada do dormitório, próximo à porta e nas laterais da cabeceira da cama;
- Interruptores em altura conforme figura 26 da NBR 9.050/2020 (entre 0,60 e 1 metro);
- Tomadas em altura conforme figura 26 da NBR 9.050/2020 (entre 0,40 e 1 metro);
- Cama larga, com altura suficiente para que o idoso possa ficar com os pés fixos no chão – ideal de 0,45 a 0,50 metro;
- Colchão de acordo com peso do idoso;
- Poltrona para facilitar na hora de calçar as meias e sapatos, com altura entre 45 e 50 centímetros;
- Tapetes (se necessário) antiderrapantes;
- Campainha e telefone instalados próximos à cama;
- Móvel tipo criado mudo, 10 centímetros mais alto que a cama, para colocar controles remotos, remédios, jarra com água e óculos, instalado ao lado da cama;
- Manter uma lanterna na gaveta para emergências;
- Se optar por estantes, que sejam fixas na parede;
- Móveis com cantos arredondados;
- Armários com altura de até 1,40 metro, com gavetas com corredeiras;
- Relógio digital com mostradores grandes;
- Câmera Wi-Fi (fáceis de instalar, necessitam apenas de tomada e conexão wireless);
- Janelas de correr ou com abertura para dentro.



BANHEIRO (local em que ocorre a maioria dos acidentes domésticos)

- Paredes em alvenaria com resistência suficiente para instalação dos acessórios;
- Barras de apoio dentro do box em altura conforme a necessidade do idoso ou conforme a figura 127 da NBR 9.050/2020;
- Box com desnível máximo de 1,5 centímetro em relação ao piso do banheiro;
- Nos boxes comuns, as portas devem ter vão livre mínimo de 0,80 metro e conter uma área livre com no mínimo 0,60 metro de diâmetro. Recomenda-se que as portas abram para fora para facilitar o socorro à pessoa, se necessário;
- Recomenda-se, no interior dos boxes, a colocação de tapete perfurado com aderência por ventosas;
- Acionamento do chuveiro monocomando com alavanca giratória posicionado lateralmente para evitar escaldamento com água quente;
- Assento retrátil para banho, se necessário, conforme a NBR 9.050/2020;
- Porta objetos fixos;
- Porta toalha bem próximo ao box – altura média 1,30 metro;
- Torneira de fácil manuseio – meia volta;
- Fechamento do box, com sistema de porta de correr, com material inquebrável e firme (para evitar que se estilhaça ao quebrar) ou cortina;
- Se o tamanho do box permitir, coloque um banquinho (com estrutura firme) para que a pessoa possa se apoiar ou se sentar, após o banho, para secar pernas e pés;
- Vaso sanitário com 46 centímetros de altura considerando o assento;
- Descarga simples – caixa acoplada ou descarga por botão;
- Ducha higiênica manual – altura de 0,45 metro do piso;
- Barras de apoio próximas ao lavatório e vaso sanitário (altura de 0,30 metro acima da tampa do vaso e barra de apoio de 0,30 metro para apoio noturno a 1,30 metro do centro);
- Lavatório suspenso de semi encaixe na altura de 0,80 a 0,85 metro;
- Aproximação frontal embaixo da pia em caso de cadeirante;
- Sistema de alerta por campainha;
- Área de giro de no mínimo 180°, conforme NBR 9.050/2020;
- Luminárias em LED a partir de 20 watts para garantir iluminância mínima de 150 Lux;
- O ralo deve ficar fora da área de giro e da área de transferência para evitar acidentes ou quedas;

- Porta abrindo para fora e com vão de 0,90 metros;
- A porta do sanitário não deve possuir chaves e a maçaneta deve ser tipo alavanca.



COZINHA

- Armários (dê preferência a portas corrediças) menos profundos e na altura máxima de 1,40 metro;
- Bancadas e pias com altura que possibilite manusear a comida e lavar a louça sentado. A altura ideal é em torno de 0,80 a 0,90 metro;
- Micro-ondas em altura entre 1,40 e 1,55 metro ou em altura confortável ao idoso;
- Evitar objetos ou eletrodomésticos em alturas que façam o idoso se abaixar muito ou levantar os braços acima da altura dos ombros para evitar acidentes;
- Fita antiderrapante próxima ao fogão;
- Torneira de fácil manuseio - monocomando (que só possui um registro), de meia volta e alavanca;
- Maçanetas tipo alavanca;
- Evite tapetes;
- Mesa de alimentação com bordas arredondadas;
- Barras de apoio instaladas em locais firmes, se necessário;
- Controles que fecham automaticamente quando a chama se apaga, tanto nos queimadores quanto no forno;
- Sensor de fumaça e vazamento de gás;
- Botijão de gás, preferencialmente, fora de casa;
- Instalação completa de gás com adaptador para dois botijões de gás.



ÁREA DE SERVIÇO OU LAVANDERIA

- Piso antiderrapante;
- Evite escadas e degraus. Quando necessário, utilize rampas;
- Armários (dê preferência a portas corredeiras) e nichos instalados em uma altura em que o idoso não precise estender muito o braço ou se abaixar muito; ideal na altura de 1,40 metro;
- Tanque instalado em altura confortável para o idoso – ideal entre 0,80 e 0,90 metro.



ÁREA DE LAZER

- Piso antiderrapante;
- Acesso fácil, sem barreiras;
- Piscinas - o piso do entorno da piscina não deve ter superfície escorregadia ou abrasiva. Além disso, o acesso à água deve ser assegurado por alguma das seguintes formas: degraus submersos ou rampas submersas;
- A instalação de barras de apoio para acesso à piscina e a preferência por uma escada de alvenaria (e não de inox) também são recomendadas;
- Sanitários: na adaptação dos sanitários das áreas comuns da edificação, o banheiro deve conter barras de apoio e a porta deverá abrir para fora e ter vão de 0,90 metro;
- Escadas e rampas pertencentes às áreas de lazer devem ser acessíveis ao idoso, por isso devem contar com corrimãos dos dois lados, com altura média de 0,80 metro e a proporção entre a largura e a altura dos degraus deve estar enquadrada na seguinte fórmula - $(63 < 2e + p < 64)$;
- Maçanetas tipo alavanca.



QUINTAL

- Piso plano;
- Evite escadas e degraus. Quando necessário, utilize rampas;
- Se houver escada ou rampa, coloque barras de apoio;
- Instalar sensor de presença.

- Observação 1: recomenda-se a instalação de lâmpadas de emergência ou bloco autônomo nos ambientes de maior permanência e banheiros para o caso de falta de energia elétrica.
- Observação 2: consulte sempre um profissional da área tecnológica e exija sempre a ART da obra ou do serviço.



CREA-SP

