

- INTRODUÇÃO
- TERCEIRA IDADE NÃO É VELHICE
- A CASA SEGURA
- CONFORTO: UM DIREITO DO IDOSO
- BANHEIROS: ATENÇÃO REDOBRADA
- BANHEIROS: CONFORTO E ACIDENTES
- NORMAS E PRODUTOS QUE FAZEM DIFERENÇA

- Cervantes contava 68 anos quando determinou o "D. Quixote".
- Galileu publicou "Discursos e Demonstrações Matemáticas" aos 74 anos.
- Rembrandt passava dos 60 anos quando pintou seus quadros mais importantes.
- Bach escreveu as suas melhores composições na terceira idade.
- A última "Pietà" de Michelangelo é a mais bela.
- Machado de Assis publicou "Memorial de Aires" aos 69 anos.
- Na terceira idade temos mais tempo para as pequenas e grandes realizações.

Terceira Idade não é velhice

Demografia: o Brasil não é mais o mesmo

Considerado um País de jovens durante o século XX, o Brasil, na primeira década do século XXI, estará com uma das maiores populações do mundo com idade acima dos 60 anos.

Essa nova realidade fez com que a sociedade despertasse para as diversas questões relativas á terceira idade. Muitas barreiras preconceituosas começam a cair: o idoso já não pode ser considerado improdutivo.

Empresas e universidades descobriram a importância de aproveitar a experiência e a sabedoria que eles acumularam ao longo dos anos.

Apesar da visão ocidental e consumista que endeusa o novo, descobrimos uma nova maneira de encarar homens e mulheres com mais de 60 anos.

O próprio conceito de juventude mudeou graças ao alongamento da expectativa de vida. Mas ainda é preciso difundir informações para que os idosos possam desfrutar muito mais.

Esse é o objetivo.

A Casa Segura

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

Engenheiros e arquitetos têm demonstrado cada vez mais a preocupação com imóveis funcionais para idosos considerando as cinco atividades básicas da vida diária:

- alimentação
- transporte
- higiene pessoal
- descanso
- lazer

Novos mobiliários e equipamentos foram desenvolvidos com dimensões e funções adequadas para tornar mais segura e confortável a casa de idosos e deficientes.

À medida que envelhecem, alguns idosos, vendo a gradual diminuição das suas capacidades físicas, tendem a dar um enfoque errado à questão, assumindo que eles é que são o "problema", quando na verdade o problema é o espaço em que habitam, assim como seria para um adolescente um quarto de criança.

Uma habitação mais adequada, não só traz conforto, independência e segurança, como contribui para a dignidade do idoso, dando espaço à sua mente para outras questões relacionadas ao prazer de viver.

Conforto: Um direito do Idoso

ESCADAS

Devem ter corrimão dos dois lados, dimensionados de acordo com o peso e altura do usuário.

Quando se usa cadeiras de rodas, a escada deve ser substituída por rampa ou, para os mais abastados, pode-se acoplar um elevador especial, de movimento diagonal.

ARMÁRIOS

Com luz interna, portas leves e puxadores grandes, deve ter cabideiros baixos (1,5 metro de altura).

Quando se usa cadeiras de rodas, os armários devem ser instalados a 30 centímetros do chão.

CAMA

Deve-se levantar a cama já existente, de maneira que facilite o acesso. A altura recomendada é de 55 a 65 centímetros.

A mesa-de-cabeceira deve ter a mesma altura da cama. Nela deve-se deixar uma lanterna e um abajur fácil de ser aceso, além de um telefone e uma lista de números de emergência.

Outra sugestão é a instalação de um interruptor preso à cabeceira da cama.

Alguns telefones podem ser pré-programados para discagem com apenas uma tecla.

SALA

Poltronas e sofás devem ser mais altos, podendo-se adaptar os já existentes. Estantes devem ser fixadas no chão e presas à parede para que possam servir como ponto de apoio.

Tapetes e móveis baixos devem ser removidos para evitar tropeços.

A TV e o aparelho de som devem ter controle remoto.

COZINHA

A bancada da pia deve estar de 85 a 90 centímetros do chão, permitindo que se trabalhe numa posição mais confortável.

Os armários não devem ser muito altos e devem ter portas e gavetas de fácil abertura.

Os objetos mais utilizados devem estar com fácil acesso nos armários, assim como o forno elétrico ou de microondas.

Entre os utensílios, recomenda-se um carrinho para levar pratos, talheres e a comida à mesa.

O piso deve ser antiderrapante e o ambiente deve ter luz de emergência.

Lembre-se: Todos os ambientes deve estar livres de obstáculos que possam causar acidentes.

Banheiros: Atenção Redobrada

As principais razões de queda de pessoas com mais de 65 anos.

Baixa súbita de pressão arterial ao se levantar	22%
Escorregões	19%
Enfraquecimento natural dos ossos e dos músculos	18%
Calçados inadequados	14%
Tropeções em obstáculos	11%
Perda de equilíbrio pelo efeito de remédios	10%
Outros	6%

Banheiros: Conforto e Acidentes

Muitas quedas ocorrem no banheiro. Por isso ele merece considerações especiais sobre:

- Como ter mais conforto
- Como evitar acidentes

Os pisos devem ser antiderrapantes, o que pode ser conseguido com tintas especiais.

Tapetes de borracha são importantes para a prevenção de acidentes.

Um banco de plástico, com cerca de 40 cm de altura deve estar dentro do box.

Deve-se colocar corrimãos dentro do box e ao lado do vaso, além de duchas móveis.

Conheça Detalhes

SUPORTES, ALÇAS DE APOIO E CADEIRA REMOVÍVEL

Escorregões no banheiro não dependem da idade, por isso suportes e alças de apoio são recomendados.

Para idosos, alças de apoio também permitem o uso de cadeira removível.

Estes equipamentos devem estar de acordo com as normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT). Portanto é necessário consultar uma empresa especializada.



Box com barra para os pés, ducha de mão, cadeira removível e alças de equilíbrio, tudo disposto de acordo com normas de conforto e segurança.

Normas e Produtos que fazem a diferença

A **CCR** dispõe de técnicos capacitados para orientar o seu projeto segundo as normas e as especificações recomendadas.

A variedade dos nossos produtos permite soluções de estética e decoração.

VISITE O NOSSO SHOW-ROOM

Créditos

© 2000 Alexandre Luiz de Brito Cruz
© Foto da capa: Microsoft Corporation

Agradecimentos

À minha mãe, Lucy de Brito Cruz, pela luz e o caminho

Ao meu melhor amigo e mestre, Celso Cruz

Aos clientes, amigos e funcionários da CCR, fontes de inspiração e apoio

Fontes

Sociedade Brasileira de Ortopedia

e Traumatologia (SBOT); Folder Casa Segura;

revista Veja, 14/07/99;

jornal O Povo, Fortaleza, 10/09/99; Associação Brasileira de Normas Técnicas. NBR 9050.

Rio de Janeiro: ABNT, 1994.

Instituto Nacional de Pesquisas sobre a Idade, EUA

e Catálogos dos principais fabricantes de produtos para a terceira idade.