

# Casa adaptada para idosos: como organizar a sua

Uma casa segura e confortável é fundamental para o bem-estar ao longo da vida. Assim, na medida em que envelhecemos ou uma pessoa mais velha passa a morar conosco, também é preciso planejar como deixar a casa adaptada para idosos.

Uma situação muito comum é receber um familiar da terceira idade em casa, como o pai, a mãe ou os avós. Outra é quando eles ainda têm a sua independência e preferem morar sozinhos. Nos dois casos, pela mobilidade reduzida, natural da idade, pode ser necessário fazer algumas adaptações no imóvel, em nome da saúde, conforto e segurança.

# Vivendo mais

Segundo os últimos **dados do IBGE**, de 2021, a expectativa de vida dos brasileiros, hoje, ao nascer, é de 77 anos. Nos últimos 10 anos foram 2,4 anos a mais. Um crescimento que vem acontecendo desde os anos 1940, quando a expectativa era de apenas 45,5 anos.

Já para uma pessoa que possui 80 anos hoje, a expectativa é de mais 9,9 anos, ou seja, até cerca de 90 anos de idade.

E ainda segundo o Instituto, a população idosa no Brasil passou de 11,3% em 2012 para 15,1% em 2022.

Isso quer dizer que estamos vivendo muito mais que as gerações anteriores. Somado à perda natural de agilidade e mobilidade, que faz com que cerca de um terço da população idosa sofra quedas, esporádicas ou frequentes, ter uma casa adaptada para essa fase da vida torna-se fundamental para o bem-estar, reduzindo riscos de acidentes.

Por isso, confira os principais pontos que merecem atenção na hora de adaptar a casa e deixar o lar melhor para eles. Além de um checklist por ambiente, pra você fazer quando precisar.

# Barras de segurança

Em primeiro lugar, a casa adaptada para idosos deve ter barras de apoio para dar segurança ao caminhar ou levantar, por exemplo. O principal lugar onde elas devem estar presentes é no banheiro, dentro do box e próximo ao vaso sanitário.

Além disso, também vale instalá-las nos corredores e em degraus, se houver. E sempre, com idosos em casa ou não, tenha corrimão nas escadas.

# Acessibilidade e áreas de circulação

Começando pela entrada da casa, o ideal é que as portas sejam largas, facilitando a passagem, já que muitos idosos utilizam bengala, andador ou cadeira de rodas. O mesmo vale para as portas internas e os corredores do imóvel, que ainda devem ser sem obstáculos.

Outro ponto importante é evitar desníveis, como degraus, dentro e fora de casa. Eles podem ser substituídos por rampas de acesso, muito mais seguras. Embora o melhor seja que a casa toda fique no mesmo nível.

# Pisos internos e externos

Tanto no pátio quanto dentro de casa, a preferência deve ser por pisos antiderrapantes, para diminuir o risco de quedas. Além de um cuidado extra em dias de chuva ou  **muito úmidos**, quando o piso tende a ficar mais escorregadio.

Também é aconselhado não usar tapetes nos cômodos, já que podem escorregar ou levar a tropeços. Mas se optar por mantê-los, use modelos antiderrapantes ou adapte os seus para isso, com os adesivos próprios.

Já nas escadas é essencial instalar fitas antiderrapantes em cada degrau. E no banheiro, se o idoso toma banho em pé, lembre-se de colocar um tapete antiderrapante no box.

# Iluminação

Outro ponto importante é que os ambientes devem ser bem iluminados, sem manchas ou sombras, principalmente pelos problemas de visão comuns nessa idade. Durante o dia, janelas amplas cumprem bem a função. À noite, se a luz principal do cômodo não for suficiente, invista em luminárias extras.

Uma dica é que, no quarto do idoso, o interruptor fique ao lado da cama. Ou, se não for possível, que exista uma luminária ao alcance. Outra sugestão, em ambientes como o banheiro e corredores, por exemplo, é instalar sensores de presença, que ativam a luz ao entrar.

# Móveis e decoração

Quanto ao mobiliário da casa, dê preferência a móveis que não tenham quinas, que podem causar ferimentos. Se não for viável, considere instalar protetores nesses pontos.

Também é importante que, quando possível, os móveis sejam firmes e não se movimentem facilmente. Isso evita que, ao se apoiar, eles deslizem, o que pode levar a uma queda.

Como já dissemos, além de evitar tapetes, também não se deve deixar objetos atrapalhando as áreas de circulação, como mesas de centro ou vasos de plantas.

E na decoração, objetos com pontas ou frágeis, que quebram facilmente, devem ser colocados em locais seguros e mais difíceis de serem derrubados.

No caso de prateleiras e armários, devem estar na altura ideal para o idoso, evitando que a pessoa precise subir em cadeiras ou escadas para alcançar algo. E os sofás e cadeiras também devem ter bons apoios, de preferência com braços, e a altura adequada para que possam sentar e levantar facilmente.

# Condomínio adaptado

Por fim, ainda é preciso falar dos idosos que moram em **condomínios**. Em geral, a maioria das regras são semelhantes às recomendações existentes nas casas. Dessa forma, assim como no imóvel particular, é preciso que as entradas e os corredores do condomínio sejam largos. Além de possuírem rampas de acesso, corrimãos e fita antiderrapante nas escadas.

Já se há elevador, precisa ser amplo o suficiente para ser facilmente acessado por uma pessoa com mobilidade reduzida, como um cadeirante. Além do condomínio possuir vagas na garagem que sejam de fácil acesso e mais amplas, para manobras com a cadeira de rodas, por exemplo. Tudo seguindo as diretrizes da **lei de acessibilidade**.



# Casa adaptada para idosos: checklist por ambiente

## Banheiro

- Instale barras de segurança no box do chuveiro e ao lado do vaso sanitário.
- Retire a tranca da porta ou tenha sempre uma chave reserva, para emergências.
- Instale fitas antiderrapantes no piso ou aplique uma cera específica para deixá-lo menos escorregadio.
- Os produtos de higiene devem estar sempre na altura adequada do idoso, nunca no alto ou no chão.

## Escadas, corredores e áreas de circulação

- Tenha corrimãos e fitas antiderrapantes nos degraus.
- Remova objetos que possam atrapalhar o trajeto, como vasos de plantas.
- Mantenha esses espaços sempre bem iluminados.

## Sala

- Evite tapetes.
- Remova objetos que possam atrapalhar a movimentação, como mesas de centro.
- Mova objetos frágeis, como porta-retratos e cerâmicas, para locais mais seguros.
- Prefira móveis sem quinas ou com protetores, e na altura adequada.
- Mantenha o ambiente sempre bem iluminado.

## Quarto

- Instale um interruptor próximo da cama ou, se não for possível, uma luminária.
- A cama não deve ser muito alta nem muito baixa. Ao levantar, o idoso deve conseguir colocar os dois pés no chão facilmente.
- Evite pisos escorregadios e tapetes.
- Evite móveis com quinas e em excesso, que atrapalhem a locomoção.
- Mantenha os móveis e objetos mais usados na altura adequada para o idoso.

## Cozinha

- Assim como nos outros cômodos, mantenha os objetos, móveis e alimentos mais usados na altura adequada e de fácil acesso.
- Sendo outro lugar que pode estar molhado, principalmente perto da pia, evite pisos escorregadios, dando preferência aos antiderrapantes.

Encontrar o endereço que melhor se encaixe em cada fase da sua vida pode ser um grande desafio. Mas aqui na Imóveis Crédito Real estamos preparados para ajudar você na busca pelo lar que combina com a sua família, de acordo com as necessidades de cada um.

São milhares de opções disponíveis para comprar ou alugar, com acessibilidade e tudo que você precisa para viver bem. [Acesse o site](#) ou passe na Crédito Real mais próxima e confira.