



## ENVELHECER EM CASA

*Manual para adaptar a casa à pessoa idosa*

#### **Ficha Técnica**

2ª Edição, 2022 – Distribuição gratuita

**Autores** GASPORTO\*

Tiago Coelho (Professor da Escola Superior de Saúde do Politécnico do Porto e membro do Laboratório de Reabilitação Psicossocial do Centro de Investigação em Reabilitação)

**\*Colaboraram nesta edição** Ana Bravo, Beatriz Portilho, Fátima Lopes, Inês Caldeira, Nelson Pereira e Pedro Silva.

**Coordenação Editorial e Design** GASPORTO

**Capa** GASPORTO, 2022

**Impressão** ColorShow, Porto

**Depósito Legal** 498218/22

#### **Com o Apoio**

Fundação Calouste Gulbenkian

*Às nossas pessoas.*







## CONTEXTUALIZAÇÃO

*Nesta década 2021-2030 dedicada ao Envelhecimento Saudável apresentamos a 2ª edição do Manual para Adaptar a Casa à Pessoa Idosa e, com ele, pretendemos projetar condições e expandir oportunidades para que as pessoas idosas tenham possibilidade de viver em casa com dignidade, segurança, saúde e participação.*

O decurso da história da humanidade revela que têm vindo a ocorrer alterações expressivas nas conjunturas socioeconómicas e de saúde da população mundial e, por conseguinte, na estruturação demográfica, conduzindo a um aumento expressivo das pessoas mais velhas, de tal modo que se prevê que, em 2050, cerca de metade da população portuguesa terá 55 anos ou mais (Eurostat, 2019).

Uma maior longevidade está associada a alterações que têm impacto na saúde e participação ocupacional das pessoas. Neste sentido, viver mais traduz-se numa maior suscetibilidade a certas doenças, maiores limitações físicas e mentais, assim como numa deterioração das redes sociais, afetando o bem-estar e qualidade de vida.

A solidão é, de modo particular e cruel, mais frequente na velhice, tendendo a ampliar em razão direta com a idade. No caso português, cerca de 1 milhão de pessoas idosas encontra-se em situação de solidão ou isolamento, sendo que, mais de 90% das pessoas com mais de 65 anos, sente algum grau de solidão, considerada grave num terço dos casos (SNS, 2019). Por outro lado, este grupo da população tem uma taxa de risco de pobreza superior à média nacional (17,5% vs. 16,2%). Isto significa que há 381 mil pessoas com mais de 65 anos pobres em Portugal (Balanço Social, 2022).

Já as condições de habitação encontram-se no cimo das carências materiais das pessoas idosas (Azevedo, 2020), apresentando-se como uma das maiores ameaças contemporâneas ao bem-estar humano, e como relevante elemento no âmbito das desigualdades sociais relacionadas com a saúde e a doença física e mental.

Há, no Portugal de 2021, casos de condições habitacionais desadequadas que limitam a mobilidade, conforto e segurança dos mais velhos, podendo impedir a sua integração na comunidade. Assim, podem viver numa espécie de cárcere, que reforça muitas questões psicológicas e sociais que adensam a vivência do isolamento e da solidão.

Este panorama acarreta desafios a que a sociedade deve responder com novas soluções.

Sabemos melhor hoje que o espaço que rodeia a pessoa é das variáveis mais significativas para a saúde e qualidade de vida do envelhecimento. É, porém, importante que esse espaço se adapte à evolução das condições de vida da pessoa.

<sup>1</sup> *Ageing in place* significa envelhecer em casa e na comunidade.

Com efeito, no âmbito das estratégias promotoras do *ageing in place*<sup>1</sup>, apresentamos a 2ª versão do Manual Para Adaptar a Casa à Pessoa Idosa que se estrutura em três capítulos. Um primeiro com propostas de adequação habitacional que melhoram as condições de segurança e conforto da pessoa em cada divisão. Estas alterações podem ser realizadas pela pessoa idosa, pelos familiares ou cuidadores formais ou informais.

Num segundo capítulo, apresentamos propostas de atividade física que podem ser realizadas em casa ou na comunidade, sozinho ou em companhia, dependendo das circunstâncias de cada pessoa.

Num terceiro capítulo, destacamos um conjunto de propostas de estimulação cognitiva, por forma a prevenir ou atrasar o declínio das funções mentais.

No final do manual, o qual foi objeto de revisão por diversas pessoas idosas, destacamos que estes três âmbitos - habitacional, físico e mental - podem ser favorecidos e complementados com o recurso ao Projeto Abraço Amigo. De facto, algumas das iniciativas que permitem às pessoas um envelhecimento saudável e funcional em suas casas pelo maior período de tempo possível, relacionam-se com a prática de voluntariado de visitas às pessoas idosas que vivenciam situações de isolamento ou solidão. Com efeito, no âmbito das estratégias promotoras do *ageing in place*, o voluntariado pode assumir-se como ferramenta interessante para promover o envelhecimento saudável, designadamente na promoção de ações favoráveis à manutenção da autonomia e independência das pessoas e, com isso, à sua permanência no local que lhes é significativo. Neste sentido, na página 25 pode consultar o Projeto Abraço Amigo, uma das ações específicas desenvolvidas pelo GASPORTO como estratégia específica de promoção de cuidados de proximidade em contexto domiciliário.





## O percurso deve estar livre, sem obstáculos.

Organize os espaços de forma a que não existam móveis ou objetos a dificultar a circulação.

**Os interruptores devem ser de fácil acesso, colocados no início e no fim do percurso.** Caso os interruptores estejam afastados da entrada da divisão, pode optar por colocar candeeiros no percurso pela casa.

**Os espaços de circulação devem estar bem iluminados.** A luz deve ser uniforme e não ofuscar. Se necessário, opte por colocar luzes com sensor de presença no corredor e nas escadas.

**O início de cada degrau pode estar sinalizado.** A aplicação de fitas antiderrapantes, de cor diferente do piso, é uma boa solução.

**Os tapetes devem ser retirados, para evitar quedas ou deslizos.** Se optar por manter os tapetes, procure fixá-los ou coloque rede antiderrapante entre o tapete e o chão.







**O corrimão deve estar colocado dos dois lados da escada.** Sempre que possível, o corrimão deve começar antes do primeiro degrau e acabar depois do último (aproximadamente 30 cm).

**Procure reduzir a quantidade de objetos colocados em cima de móveis de baixa ou média altura.** É importante ser capaz de se apoiar com estabilidade ao longo das deslocações pela casa.

**Os interruptores devem ser facilmente identificados.** Pode colocar uma etiqueta de cor que permita o contraste relativamente à parede para facilitar a sua identificação.

**Privilegie o recurso da luz natural.** Sempre que possível, mantenha as pressianas abertas.

**Sugestão:**

Se sentir muita dificuldade em utilizar as escadas, deve considerar a instalação de um elevador de escadas.



## É importante manter a segurança em todas as áreas.

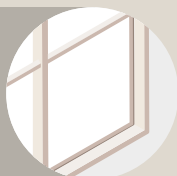
Isto permite que a pessoa idosa seja estimulada a desempenhar as tarefas para as quais ainda possui competência, de forma a não perder funcionalidades.

Os puxadores de porta devem ser em formato de alavanca para facilitar a sua utilização em segurança. As maçanetas redondas são difíceis de usar, podendo ocorrer o risco de não conseguir abrir a porta.



### Sugestão:

As janelas e portas são responsáveis por grandes perdas térmicas (calor e frio). A calafetagem ajuda a minimizar este problema, reduzindo as frinchas.







**Os interruptores devem ser de fácil acesso, à entrada e saída da sala.** É importante que em nenhuma situação haja a necessidade de se deslocar no escuro.

**A utilização do sofá deve ser fácil e segura.** Os apoios laterais nos sofás e cadeiras ajudam a sentar e levantar. É importante que a altura seja adequada para maior segurança nos movimentos. Sofás muito baixos e pouco rígidos limitam a transferência da pessoa.

**Os fios dos aparelhos elétricos devem estar junto à parede, de preferência fixados.** Mantenha os percursos livres de obstáculos.



## As alterações na habitação devem ser feitas de forma gradual.

Deste modo, evita-se a sua despersonalização e mantêm-se as condições para que a pessoa idosa sinta satisfação com o espaço, favorecendo-se a sua adaptação ao novo contexto.

**Os objetos de utilização frequente devem estar a uma altura acessível.** Utilize armários inferiores para guardar objetos pesados e armários superiores para objetos de rara utilização, devendo evitar-se a subida a bancos.

**A utilização do fogão requer especial atenção.** Opte por um fogão elétrico. Em último caso, use um fogão a gás com sistema de segurança (corte de gás quando a chama apaga).

**As tomadas não podem ter contacto com água.** Evite proximidade entre as tomadas e os pontos de água. Caso não seja possível, coloque um protetor de tomada.

**Para uma melhor gestão da sua medicação, opte por uma caixa para organizar a toma diária dos medicamentos.** A caixa deverá ser guardada num lugar abrigado da luz, calor e humidade.





**O fundo dos armários ou gavetas devem ter uma cor que permita o contraste** relativamente aos objetos lá guardados. Ex: Evitar fundo branco com louça branca.

**A torneira deve ser única e tipo alavanca.** A sua utilização é mais simples para regular a temperatura, assim como para iniciar e interromper o fluxo de água.

**Os móveis, micro-ondas, frigorífico e outros eletrodomésticos devem ter puxadores.** Os puxadores auxiliam e facilitam a abertura das portas. Os puxadores devem ser fáceis de agarrar e não demasiado pequenos.

**O piso molhado pode ser uma armadilha.** Em zonas onde se utiliza água deve ter especial atenção ao piso. Se o piso não for antiderrapante, pode aplicar vernizes, fitas ou tapetes antiderrapantes.

**Sugestão:**

Um carrinho de chá pode ser uma ótima ajuda para transportar comida e louça para a mesa.





## Evite quedas garantindo que possui onde se apoiar durante a mobilidade.


Em casas de banho, onde facilmente o piso se torna escorregadio, é igualmente importante garantir a presença de piso antiderrapante.

As prateleiras ou armários de arrumação de produtos de higiene/estética não devem estar sobrecarregados. A reação à queda de um objeto ou tentativa de o apanhar do chão pode levar à queda do próprio indivíduo.

A torneira deve ser única e tipo alavanca. A sua utilização é mais simples para regular a temperatura, assim como para abrir e fechar a água.

A porta deve abrir para fora com maçaneta tipo alavanca. No caso de uma queda, se a porta abrir para dentro, pode ser difícil socorrer a vítima.





**A zona do duche requer a máxima atenção.** Opte por uma base de duche antiderrapante. Se não for possível, coloque fitas antiderrapantes ou tapete fixo por ventosas. Para a proteção do duche opte por cortina resistente ou vidro temperado.

**Durante o banho, deve ter acesso fácil à torneira e chuveiro.** A altura do chuveiro deve ser regulável. Estando sentado, é importante não ter necessidade de se levantar para aceder à torneira e chuveiro, assim como aos produtos de higiene.

**É essencial ter onde se agarrar com segurança durante o banho.** Coloque uma barra de apoio fixa à parede ou opte por uma cadeira ou banco com apoios laterais.

**O assento melhora a segurança e independência durante o banho.**

Pode optar por cadeira ou banco, com altura regulável, idealmente fixo à parede. Caso contrário, é importante que a cadeira ou o banco tenham borrachas antiderrapantes.

*Veja os exemplos sugeridos 3*

Caso não consiga trocar a banheira por uma base de duche, opte por assentos próprios para tornar o banho mais fácil e seguro. *Veja os exemplos sugeridos 4*

### Exemplos sugeridos:

Existem diversas adaptações que garantem maior segurança e conforto na utilização da casa de banho. Opte pelas que melhor se adequam às suas necessidades.



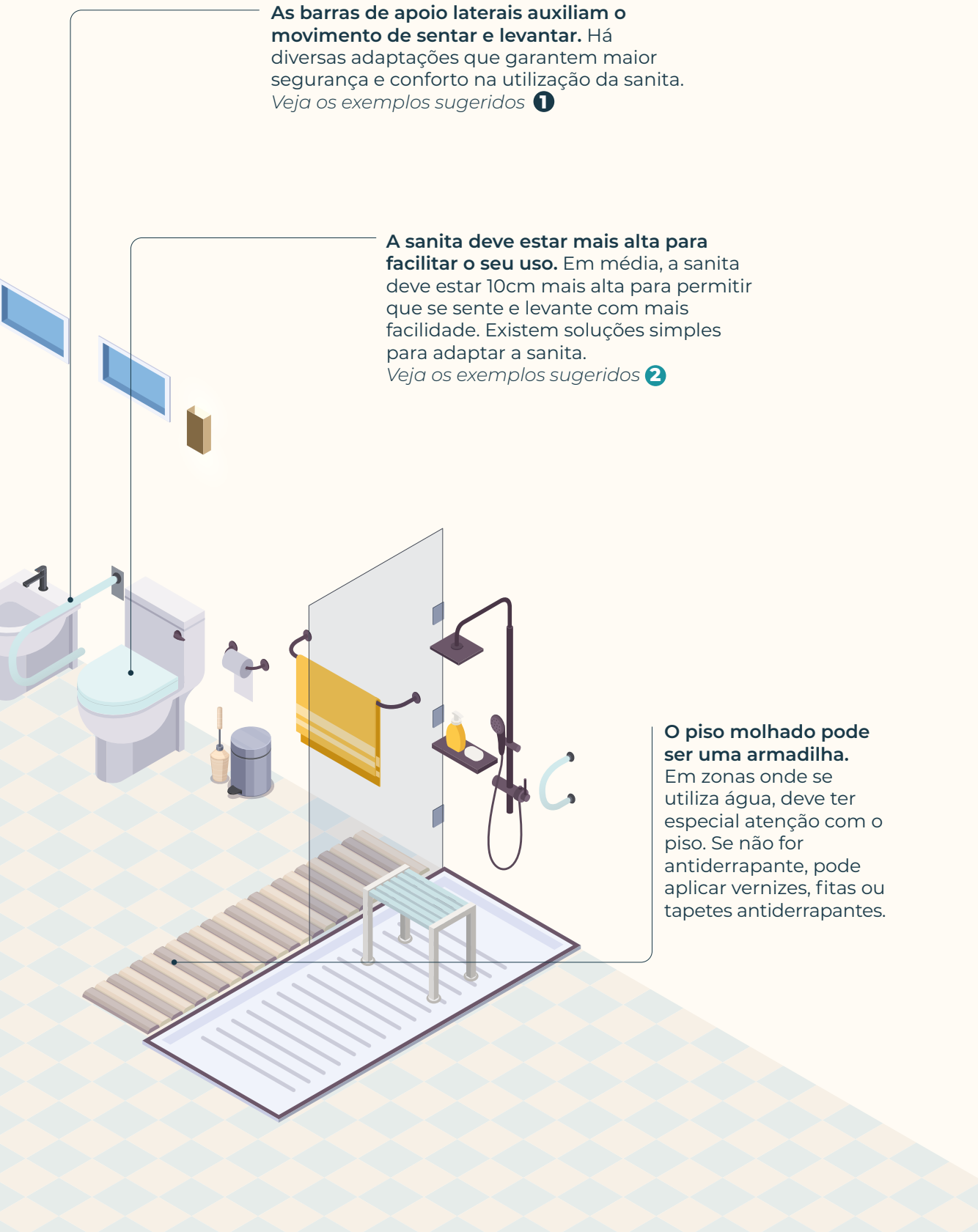




**As barras de apoio laterais auxiliam o movimento de sentar e levantar.** Há diversas adaptações que garantem maior segurança e conforto na utilização da sanita. *Veja os exemplos sugeridos 1*

**A sanita deve estar mais alta para facilitar o seu uso.** Em média, a sanita deve estar 10cm mais alta para permitir que se sente e levante com mais facilidade. Existem soluções simples para adaptar a sanita. *Veja os exemplos sugeridos 2*

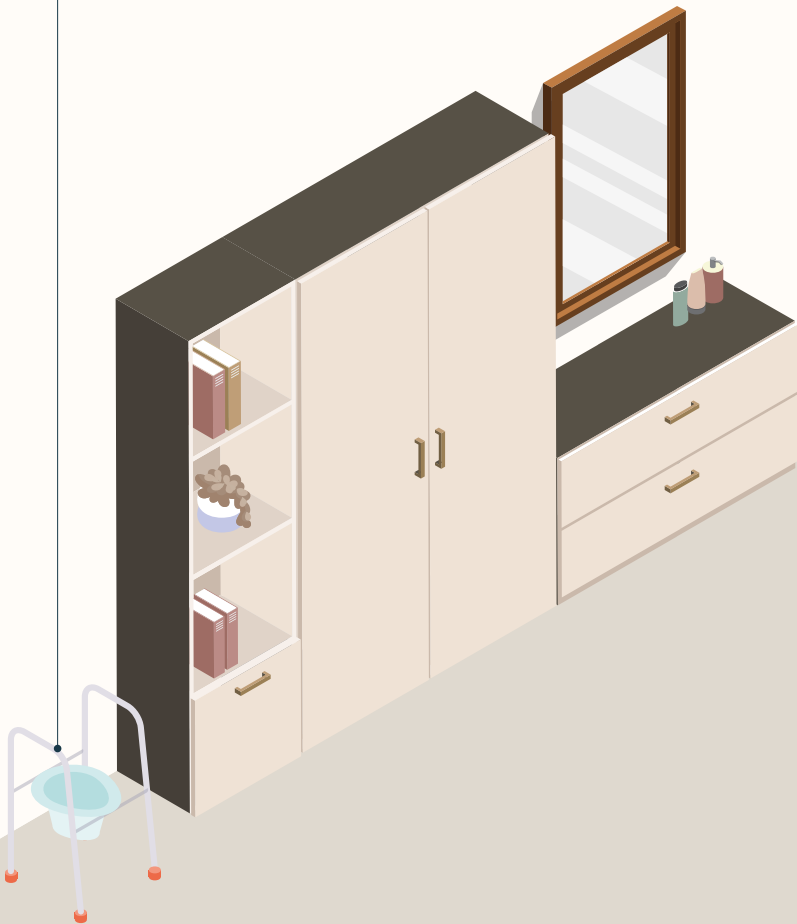
**O piso molhado pode ser uma armadilha.** Em zonas onde se utiliza água, deve ter especial atenção com o piso. Se não for antiderrapante, pode aplicar vernizes, fitas ou tapetes antiderrapantes.



**É importante manter-se  
contactável no quarto.**

O telemóvel e/ou dispositivos de teleassistência devem ser transportados pela pessoa ou devem ser pousados num local de fácil alcance.

**Pode colocar uma cadeira sanitária ou bacio no quarto.** Desta forma pode evitar deslocar-se à casa de banho e, assim, prevenir eventuais quedas.



**Sugestão:**

Utilize chinelos antiderrapantes que estejam em boas condições. No dia a dia, opte por calçado antiderrapante fechado que permita conforto e um bom apoio.





**Em situações de emergência, é fundamental conseguir pedir ajuda de forma fácil e imediata.** O telefone com tecla de emergência ou o serviço de teleassistência são algumas das soluções possíveis.

**A teleassistência pode ser descrita como um tipo de apoio à distância.** É um equipamento (pulseira ou colar) onde a pessoa pode clicar e, a partir desse clique, é acompanhada remotamente por um profissional que aciona o meio adequado para a resolução do problema. É um recurso importante em situações de queda, acidentes domésticos, emergências de saúde, entre outros.

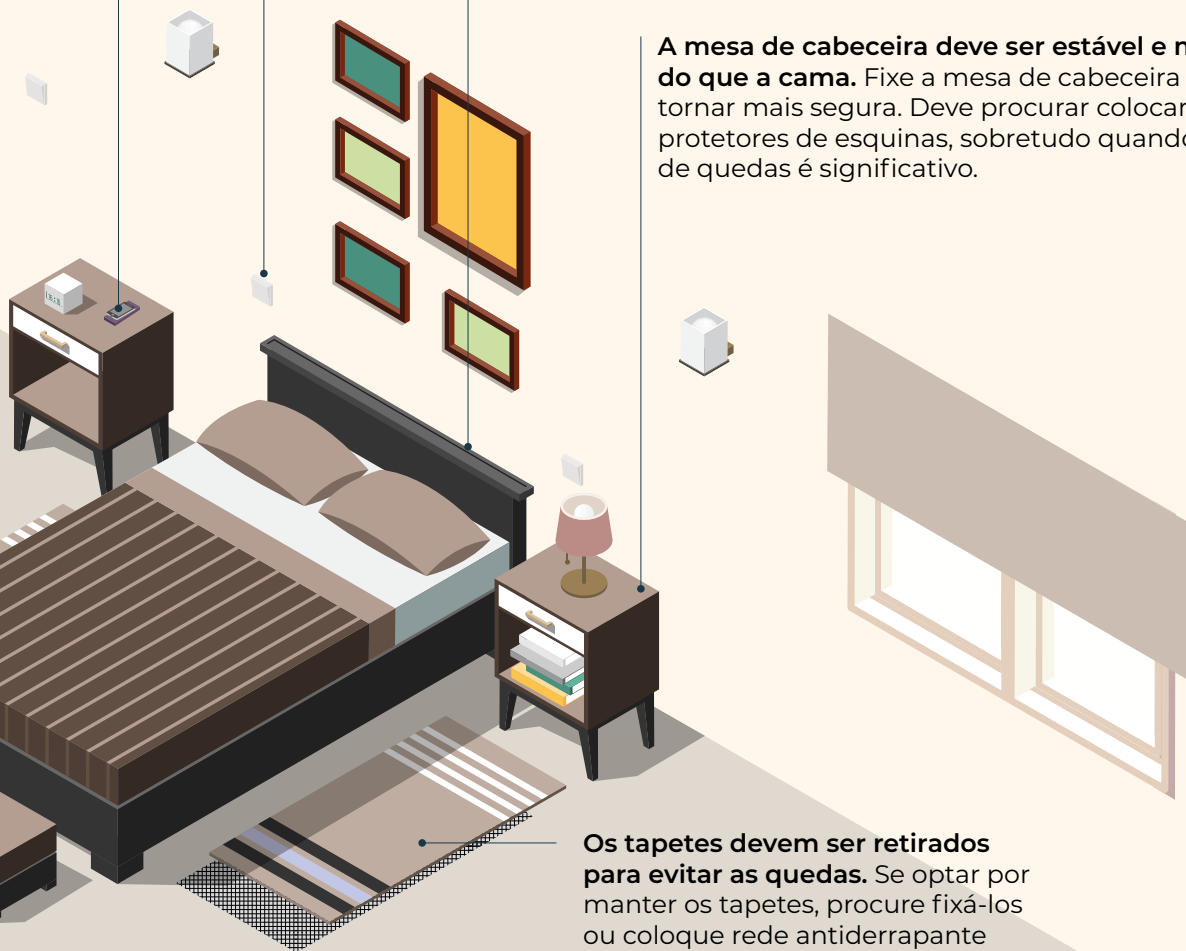
**Ligar a luz do quarto a partir da cama é fundamental.** Se não tiver acesso à luz geral do quarto a partir da cama, pode optar por colocar um candeeiro fixo e fácil de ligar na mesa de cabeceira.

**A altura da cama deve permitir que se sente com os dois pés no chão.** É importante que se levante com calma. Primeiro sente-se e depois levante-se.

A roupa da cama e as cortinas não devem interferir com a mobilidade.

**A mesa de cabeceira deve ser estável e mais alta do que a cama.** Fixe a mesa de cabeceira para a tornar mais segura. Deve procurar colocar protetores de esquinas, sobretudo quando o risco de quedas é significativo.

**Os tapetes devem ser retirados para evitar as quedas.** Se optar por manter os tapetes, procure fixá-los ou coloque rede antiderrapante entre o tapete e o chão.





## Exercitar o corpo é fundamental para se manter saudável e capaz.

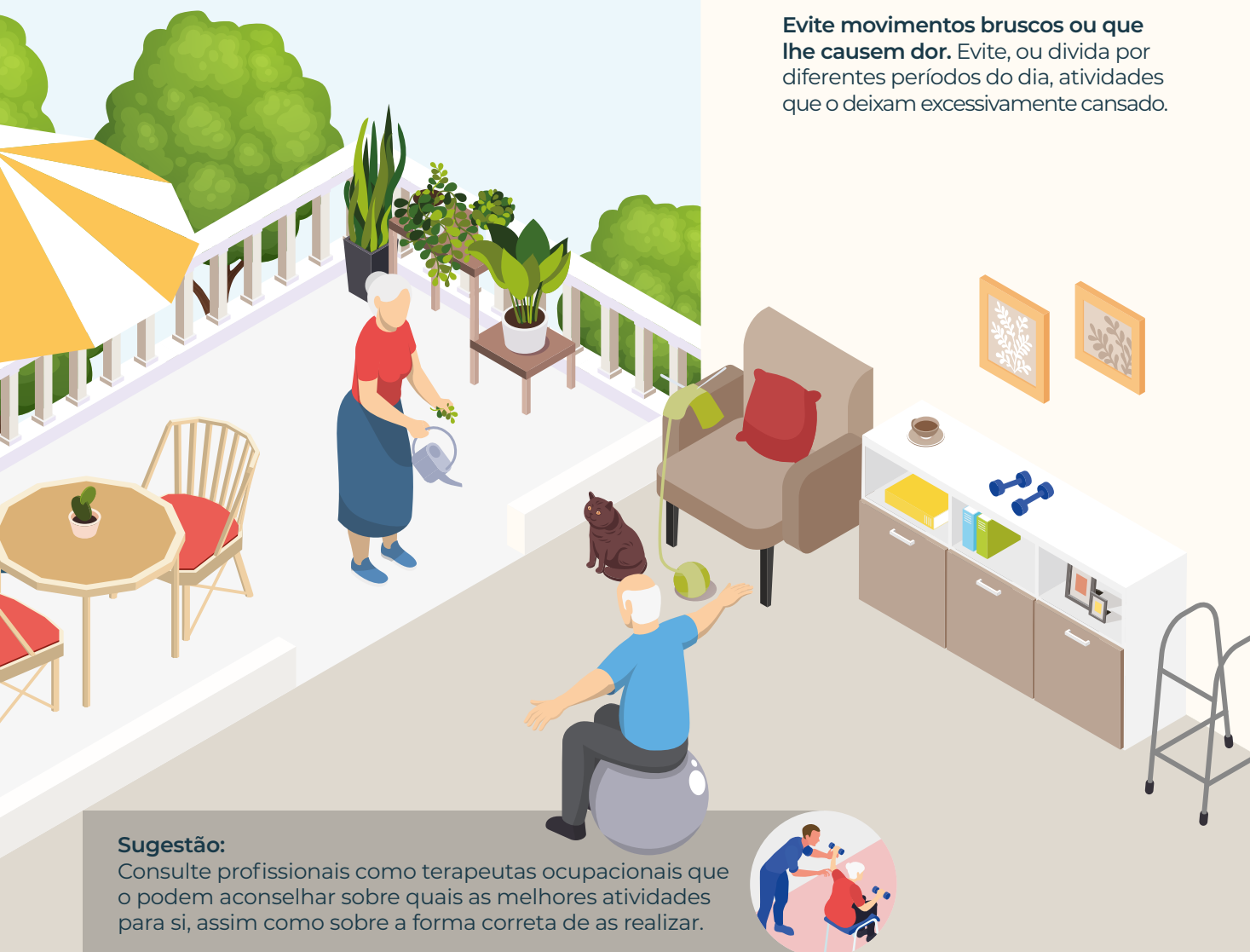
Pode fazê-lo através de atividades quotidianas, como limpar a casa ou cuidar do jardim, mas também através de atividades específicas como andar de bicicleta, dançar ou nadar.

### Em casa, pode realizar exercícios simples em pé, sentado ou deitado.

Procure repetir cada movimento, no máximo, até 10 vezes e repousar antes de repetir a sequência uma ou duas vezes. Páre se sentir dor ou dificuldade em respirar.

**Caso pretenda aumentar a sua força muscular, pode usar objetos do dia a dia com algum peso, tais como garrafas pequenas com água ou embalagens leves de alimentos.** Pode fazer movimentos simples segurando estes objetos, tais como dobrar e esticar repetidamente o cotovelo ou, segurando o peso junto ao ombro, elevar o braço para cima e voltar à posição inicial.

**Evite movimentos bruscos ou que lhe causem dor.** Evite, ou divida por diferentes períodos do dia, atividades que o deixam excessivamente cansado.



### Sugestão:

Consulte profissionais como terapeutas ocupacionais que o podem aconselhar sobre quais as melhores atividades para si, assim como sobre a forma correta de as realizar.





**Procure fazer caminhadas ao ar livre, próximas de espaços verdes, como parques e jardins, ou de espaços azuis, como o mar ou rio.** Selecione percursos que lhe permitam sentar e repousar quando precisar. Leve consigo o seu telemóvel para utilizar em caso de necessidade.

**Procure envolver-se com outras pessoas da sua comunidade que partilhem o objetivo de manter a saúde física e mental.** Atividades com uma ou mais pessoas podem ser mais motivadoras e seguras.

**Se tiver a oportunidade de brincar com crianças da sua família ou rede próxima, não tenha receio.** Há brincadeiras seguras como atirar um balão um ao outro sem deixar cair (permanecendo sentado, se necessário) ou jogar ao espelho em que um terá que imitar os movimentos do outro.

**Se pretende aumentar a sua atividade física pode fazê-lo através da mudança da forma como realiza algumas atividades diárias.** Pode, por exemplo, usar as escadas em vez do elevador, caminhar em vez de conduzir ou usar transportes públicos (mesmo que seja apenas parte do percurso), ajudar familiares ou amigos em tarefas domésticas como limpar a casa.



## Exercitar a mente é fundamental para manter a capacidade de realizar tarefas diárias, sem confusões ou esquecimentos significativos.

Pode fazê-lo através da participação em qualquer atividade intelectualmente desafiante, envolvendo funções como memória, atenção, resolução de problemas e raciocínio.

**Falar com outras pessoas, presencialmente ou à distância, é muito importante para mantermos a nossa capacidade cognitiva.**

Numa conversa, a nossa mente é estimulada sempre que descrevemos acontecimentos, formulamos questões, refletimos sobre o que a outra pessoa diz ou preparamos respostas.

**Não tenha receio de aprender.** Em qualquer idade podemos aprender coisas novas, seja a partir de livros, de vídeos na internet ou a partir de outra pessoa, que por sua vez também poderá aprender consigo!



### Sugestão:

Procure manter uma rotina diária: levantar-se e deitar-se a horas semelhantes, fazer as refeições em horários rotineiros e criar objetivos de pequenas tarefas para realizar durante o dia.



**Procure ler, realizar atividades como palavras cruzadas, sopa de letras ou puzzles, assim como jogar cartas ou jogos de tabuleiro com outros.** Estas atividades serão igualmente importantes para se divertir ou relaxar.

**Peça ajuda a profissionais ou familiares para lhe prepararem atividades estimulantes.** Adivinhas ou desafios personalizados, como uma sopa de letras com nomes dos seus familiares, são exemplos de atividades que podem ser interessantes.

**Escreva resumos de notícias ou detalhes sobre acontecimentos pessoais.** A descrição de todos os pormenores será importante para exercitar a sua memória.









## PROJETO ABRAÇO AMIGO

*O Abraço Amigo visa construir uma sociedade onde as pessoas idosas têm oportunidade de envelhecer em casa com dignidade, qualidade de vida, saúde e bem-estar.*

O Projeto Abraço Amigo surgiu em 2004 e procura dar resposta a um conjunto de fragilidades sociais, cognitivas, emocionais e habitacionais sentidas pela população idosa em situação de isolamento e solidão da cidade do Porto. A ação desenvolve-se através de um acompanhamento de proximidade que procura intervir de forma integrada e holística na promoção da qualidade de vida e bem-estar, assim como na melhoria das condições de mobilidade, segurança e conforto das habitações.

Pretende, assim, promover uma intervenção especializada, humana, criativa e individualizada, com mobilização de voluntários, que permita combater o isolamento e diminuir o impacto da solidão das pessoas idosas, contribuindo para que as suas casas estejam adaptadas às suas necessidades, promovendo o envelhecimento saudável, seguro, independente e autónomo, num espaço que lhes é familiar e significativo, através do seu acompanhamento regular e do estabelecimento de relações de confiança.

Algumas das atividades do Abraço Amigo são:

- Empréstimo de ajudas técnicas;
- Visitas domiciliárias;
- Contactos telefónicos;
- Passeios individuais;
- Atividades comunitárias;
- Celebração de aniversários;
- Celebração de dias festivos;
- Troca de cartas e vídeos entre idosos;
- Acompanhamento a serviços sociais e comunitários;
- Encaminhamento para outros serviços/respostas;
- Marcação de consultas e exames clínicos e articulação com parceiros e profissionais de saúde;
- Acompanhamento ao médico ou a consultas;
- Realização de atividades de estimulação psicomotora;
- Adaptação do contexto habitacional;
- Articulação com familiares e cuidadores;
- Formação e reuniões de voluntários;
- Colaboração com escolas e entidades do ensino superior;
- Participação em formações, fóruns sociais e grupos de trabalho sobre envelhecimento;
- Realização de campanhas de sensibilização para a população em geral.

*“Acho que me sinto assim melhor. Cá tenho com quem desabafar, com quem conversar. Eu acho que já me sinto melhor. Acho que já não estou tão desamparada; já não me sinto tão sozinha.”*

**Dona R.**, pessoa idosa acompanhada pelo projeto Abraço Amigo.

---

Azevedo, A. B. (2020). *Como vivem os portugueses: população e famílias, alojamentos e habitação*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Eurostat. (2019). *Ageing Europe: looking at the lives of older people in the EU*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.

Peralta, S., Carvalho, B. P., & Esteves, M. (2022). *Portugal, Balanço Social 2021*. Nova School of Business and Economics. <https://doi.org/10.34619/g5ko-pz3eSNS>. (2019). *Estudo sobre o impacto da solidão em idosos*. Lisboa: CINTESIS.

## NOTAS









GRUPO DE AÇÃO SOCIAL DO PORTO • ONGD

E-mail [abracoamigo@gasporto.org](mailto:abracoamigo@gasporto.org)  
Contactos 222 445 369 • 938 973 026

[www.gasporto.org](http://www.gasporto.org)  

