

ARQUITETURA & ENVELHECIMENTO ATIVO



Casa Segura e Adaptada

Guia prático de adequação arquitetônica, mobiliário, elementos de suporte e rotinas funcionais para promover autonomia e prevenção de acidentes.



1. Adequação do Mobiliário

Móveis planejados de forma ergonômica garantem firmeza, fácil alcance e eliminam riscos de tropeços ou esforços excessivos no cotidiano.

Mobiliário no Quarto e na Sala

-  **Cama na Altura Correta:** Entre 45 cm e 50 cm de altura, permitindo apoiar integralmente os pés no chão ao sentar.
-  **Poltronas com Braços:** Assentos firmes e altura próxima a 50 cm, facilitando o impulso para levantar com autonomia.
-  **Armários Funcionais:** Preferência por portas de correr e gavetas situadas acima de 50 cm do piso.
-  **Mesas de Cabeceira Fixas:** Arredondadas e presas à parede para evitar deslocamento ao se apoiar.



Ergonomia e Segurança do Mobiliário



Bordas Arredondadas

Evite quinas vivas em mesas e estantes. Protetores de silicone ou bordas curvas amenizam o impacto em contusões acidentais.



Puxadores Tipo Alça

Substitua puxadores pequenos ou de pino por modelos em alça, garantindo preensão firme mesmo para quem possui dores articulares.



Móveis Acorados

Estantes, prateleiras e racks devem ser fixados firmemente nas paredes para suportar apoios não planejados sem tombar.



2. Acessórios e Barras de Suporte

A incorporação estratégica de elementos de apoio e tecnologia assistiva transforma ambientes em locais protegidos e acessíveis.

Adaptação Crítica no Banheiro



Barras de Apoio de Inox: Instaladas ao lado do vaso sanitário e dentro do box do chuveiro (altura de 75 a 80 cm).



Piso Antiderrapante: Eliminação total de tapetes soltos; utilização de mantas de borracha fixadas por ventosas.

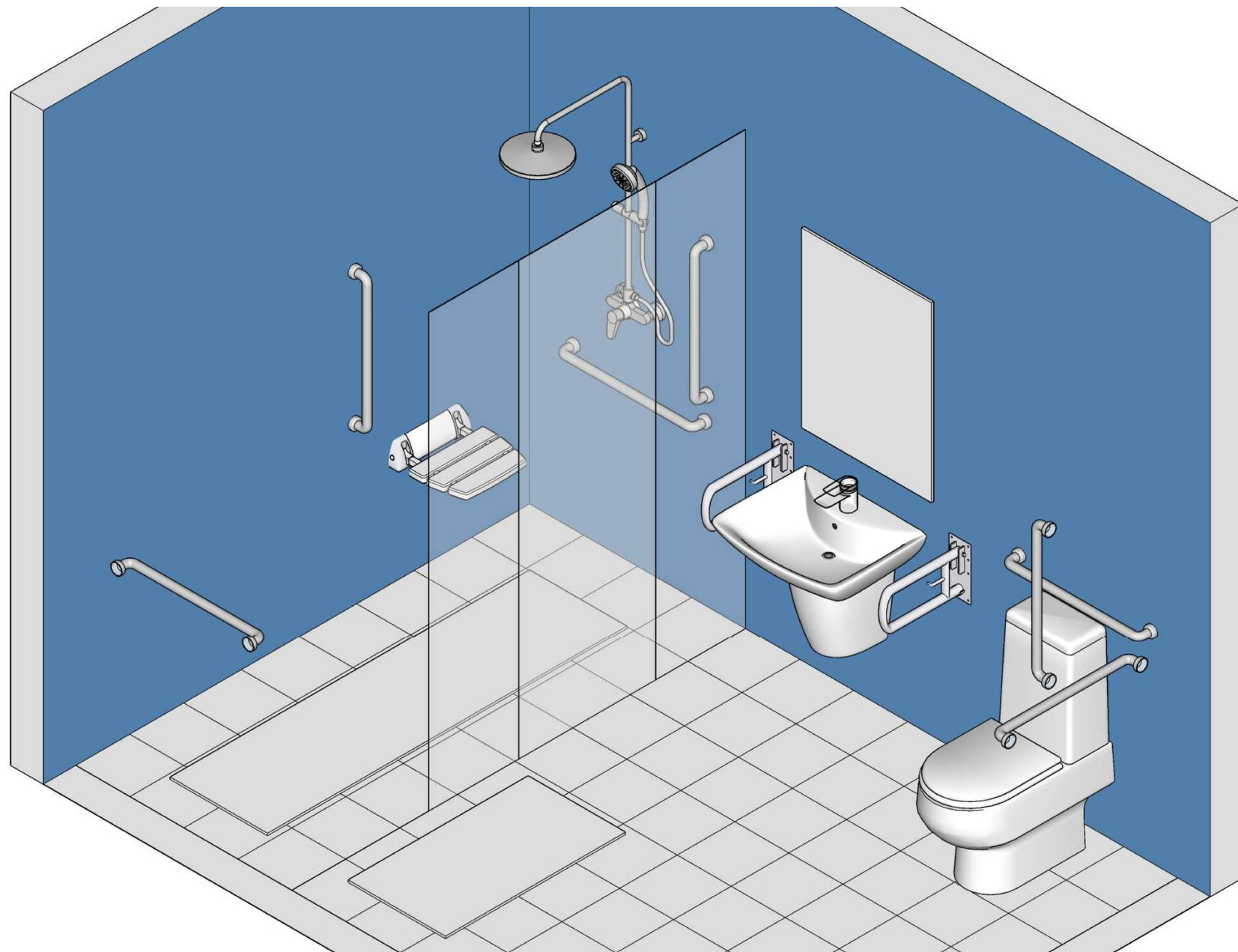


Torneiras Monocomando: Alavancas de fácil manuseio que não exigem força de torção muscular.



Assento Elevado no Vaso: Elevação para diminuir a flexão do joelho e facilitar a transferência postural.





| Iluminação e Rotas de Circulação

💡 Iluminação Balizadora

Instalação de balizadores noturnos de LED no trajeto do quarto ao banheiro. Interruptores iluminados colocados a 1,10m do piso evitam deslocamentos no escuro.

🚶 Corredores Desobstruídos

Livre trânsito de no mínimo 80 cm a 90 cm de largura.
Remoção rigorosa de fiação aparente, fios de telefone, pequenos objetos e fios pelo chão.

Escadas e Rampas Seguras

Corrimão Duplo e Contínuo: Deve se estender cerca de 30 cm além do primeiro e do último degrau, instalado em ambos os lados na altura de 92 cm.

Sinalização Visual e Tátil: Fitas antiderrapantes e faixas fotoluminescentes nas bordas dos degraus facilitam a percepção de profundidade.

Nivelamento de Degraus: Eliminação de pequenos desníveis secos pela casa com rampas suaves de inclinação adequada (máximo 8.33%).





3. Rotinas para Qualidade de Vida

A arquitetura adaptada deve estimular o protagonismo, a mobilidade ativa e o bem-estar físico e mental no ambiente doméstico.

Atividades Promotoras de Saúde



Jardinagem Elevada

Canteiros suspensos estimulam o contato com a natureza e a mobilidade suave sem necessidade de curvar a coluna.

 Pessoa idosa praticando alongamentos leves em casa

Alongamento e Mobilidade

Práticas diárias de equilíbrio e fortalecimento em áreas livres e bem iluminadas da sala de estar.



Culinária Autônoma

Uso da cozinha adaptada para preparar refeições saudáveis, mantendo a autonomia cognitiva e motora.



| Impacto das Adaptações

70%

Das quedas ocorrem em casa

Prevenção Eficaz e Autonomia

A maioria dos acidentes domésticos em idosos ocorre em tarefas simples do dia a dia, principalmente no banheiro e dormitório.

Pequenas modificações arquitetônicas, combinadas com mobiliário adequado e barras de suporte, reduzem drasticamente o risco de fraturas e mantêm a independência por muito mais anos.

Perguntas & Respostas

A adaptação do lar é um ato de carinho, segurança e promoção da longevidade.



Promova um envelhecimento seguro e ativo!

Image Sources



https://www.vivehealth.com/cdn/shop/articles/Bedroom_Safety_Fimage_2fcd23bf-24e2-4b5b-a7f5-91df38ebb37c_1200x600_crop_center.jpg?v=1779285554

Source: www.vivehealth.com



https://cdn.shopify.com/s/files/1/0852/0784/3129/files/toilets_for_modern_senior_living-2_1024x1024.webp?v=1778470186

Source: horow.com



<https://www.aleader-china.com/wp-content/uploads/2026/03/Safe-Glass-Staircase-Railing.webp>

Source: www.aleader-china.com



[https://www.humangood.org/hs-fs/hubfs/170823cc-1499%20\(1\).jpg?width=2000&height=1335&name=170823cc-1499%20\(1\).jpg](https://www.humangood.org/hs-fs/hubfs/170823cc-1499%20(1).jpg?width=2000&height=1335&name=170823cc-1499%20(1).jpg)

Source: www.humangood.org



<https://www.onemedical.com/media/images/92.original.png>

Source: www.onemedical.com



https://i.ytimg.com/vi/fTeHYF791aY/hq720.jpg?sqp=-oaymwEhCK4FEIIDSFryq4qpAxMIARUAAAAAGAEIAADIQjOAgKJD&rs=AOn4CLCS_zEcN8klXqq7OFdr8EOWh6RlnQ

Source: www.youtube.com