



AMBIENTES 02

Casa amiga de todas as idades

Como tornar as casas mais seguras, confortáveis e práticas para todas as idades.

Iniciar >



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

O apoio da Comissão Europeia a este projeto e à produção desta publicação não constitui um consentimento quanto ao seu conteúdo, o qual reflete apenas as opiniões dos autores, não podendo a Comissão ser responsabilizada por qualquer uso indevido que possa ser feito da informação contida nesta publicação.





AMBIENTES MÓDULO 2

Casa amiga de todas as idades

Este módulo aborda as características básicas que uma casa amiga de todas as idades deve ter. Estas recomendações podem ser importantes para si ou para alguém que necessite de uma casa adaptada às diferentes necessidades das pessoas, especialmente aquelas relacionadas com o envelhecimento.

Introdução

Ao longo dos anos, as nossas necessidades habitacionais vão mudando. Muitas vezes, quando somos mais jovens, um pequeno apartamento é suficiente. Quando vivemos com a família, pode ser necessário um apartamento maior ou até uma casa. Quando pensamos em casais com filhos, é habitual que estes acabem por sair de casa e já não ser necessário tanto espaço. Independentemente da fase em que nos encontramos, a casa deve ser um lugar onde possamos viver de forma confortável, acessível e onde nos devemos sentir seguros(as).

Ter uma casa confortável e segura é uma necessidade humana básica e um direito humano. Assim, é essencial que a nossa casa esteja adaptada às nossas necessidades.



Porque precisamos de casas amigas de todas as idades?

Vários estudos indicam que a maioria das pessoas mais velhas querem permanecer nas suas casas, à medida que envelhecem. Preferem permanecer na vila ou no bairro onde sempre viveram, mesmo que os seus apartamentos ou casas não estejam devidamente adaptados às suas necessidades. O facto é que também podem não ter condições financeiras para se mudar para outro apartamento ou casa.

Felizmente, na maioria dos casos, as pessoas mais velhas não necessitam de grandes alterações para viver de forma independente, mas sim de alguns ajustes na casa ou apartamento.





Sabia que?

“Ageing in place” (Envelhecimento em casa e na comunidade) é um conceito muito popular hoje em dia, que pretende dar resposta às necessidades dos adultos mais velhos.

Pode ser definido como a capacidade de viver de forma independente, confortável e em segurança na sua própria casa e comunidade, independentemente da idade, rendimentos ou o nível de capacidade.

Introdução

Neste módulo ficará a saber mais sobre as características básicas que uma casa amiga de todas as idades deve ter:

- Segurança
- Funcional
- Confortável
- Fácil manutenção

Estas recomendações têm um carácter universal, mas podem ser adaptadas consoante as suas necessidades ou da sua família.



O que irá aprender

- 1 A importância da segurança da casa.
- 2 Escolher um *design* que permita criar uma casa funcional.
- 3 Como manter os custos de manutenção baixos.
- 4 A importância de ter uma casa prática.



Capítulos neste módulo

1

Casa segura

2

Casa funcional

3

Casa confortável

4

Casa prática e de fácil manutenção



AMBIENTES | MÓDULO 2 | CAPÍTULO 1

Casa segura

A segurança da nossa casa é algo muito importante ao longo da vida. No entanto, a segurança torna-se ainda mais importante com o avançar da idade, uma vez que os adultos mais velhos passam mais tempo nas suas casas e estão suscetíveis a acidentes domésticos.

O que irá aprender

- 1 A importância da segurança da casa para as pessoas mais velhas.
- 2 Conhecer e prevenir os perigos em casa.
- 3 Como melhorar a segurança da casa para as pessoas mais velhas.



Casa segura

De acordo com várias investigações, quase metade dos acidentes com adultos mais velhos acontecem nas suas casas. Os mais comuns são as quedas, que podem resultar em lesões graves.

Neste capítulo ficará a saber mais sobre equipamentos de segurança. Vamos lá!



Utilizar os equipamentos e as instalações com segurança

Uma vez que a segurança e a mobilidade estão fortemente ligadas, este tema será abordado no módulo **AMBIENTES 06: Mobilidade dentro de casa**. Se quer saber mais sobre este assunto, aceda ao módulo.

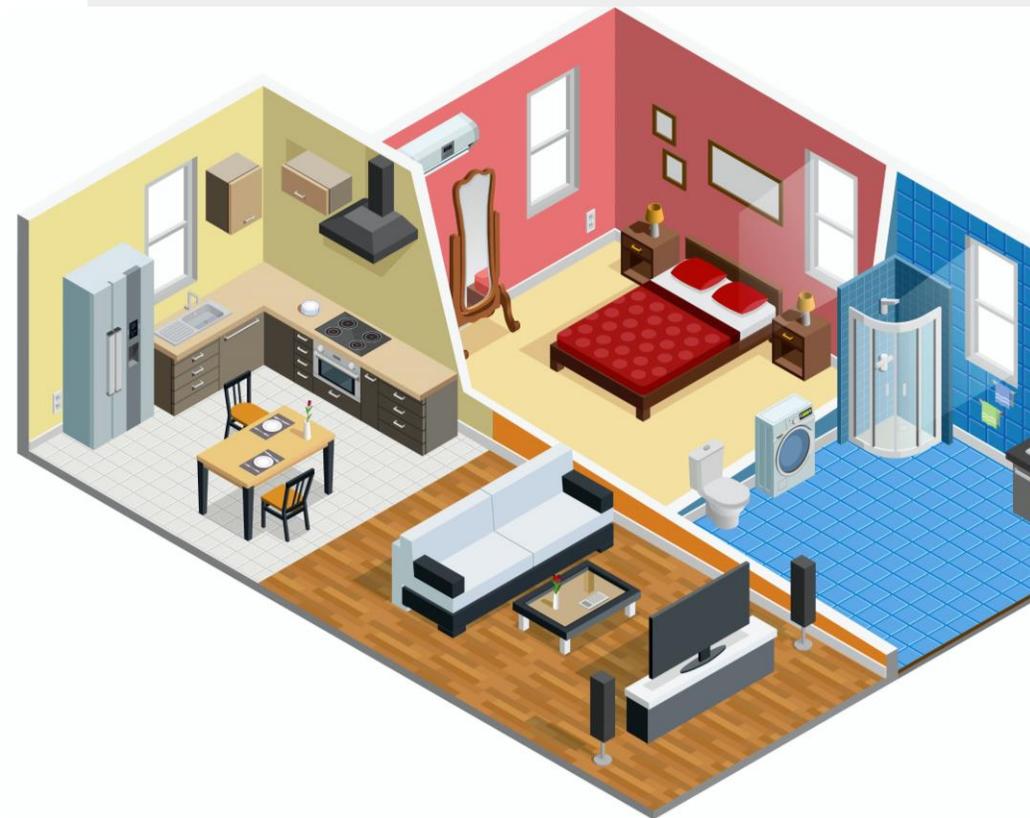
No entanto, os perigos nas casas dos adultos mais velhos não estão apenas ligados à mobilidade. As pessoas mais velhas sofrem frequentemente queimaduras graves causadas por fogões a gás ou pela água quente da torneira.



A disposição da habitação e a segurança

A disposição da habitação deve limitar a necessidade de caminhar longas distâncias ou fazer muitas mudanças de direção nos seguintes percursos:

- Quarto - casa de banho
- Sala de estar - cozinha
- Sala de estar - *hall* de entrada
- Sala de estar - varanda/terraço



Mobilidade segura

No que diz respeito à mobilidade segura, é importante considerar os seguintes aspetos:

- Espaço suficiente e adequado para o movimento;
- Sem obstáculos (as pontas dos tapetes e carpetes, cabos, por exemplo);
- Superfícies de pavimento estáveis e antiderrapantes, que facilitam o movimento;
- Boa iluminação e cores contrastantes das superfícies horizontais e verticais da mobília.

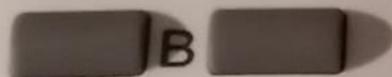


Mobilidade segura

A mobília e os equipamentos mais utilizados devem estar a uma altura que não exija que as pessoas se dobrem e acessíveis a uma pessoa sentada ou em pé:

- As maçanetas das portas devem ser colocadas a 85cm do chão;
- Os interruptores de luz e objetos mais utilizados devem ser colocados a 85-110cm do chão (dependendo da sua altura e das suas preferências);
- As tomadas elétricas e os objetos mais utilizados (gavetas, armários, por exemplo) não devem ser colocados a uma altura superior a 120cm e inferior a 40cm.





Master



ON OFF

[Copyright by](#)

Sabia que?

As tomadas inteligentes controladas à distância são uma excelente solução para evitar que as pessoas se dobrem.

Uma lâmpada ou outro aparelho que estejam ligados a uma destas tomadas podem ser ligados e desligados à distância, através de um comando ou aplicação.

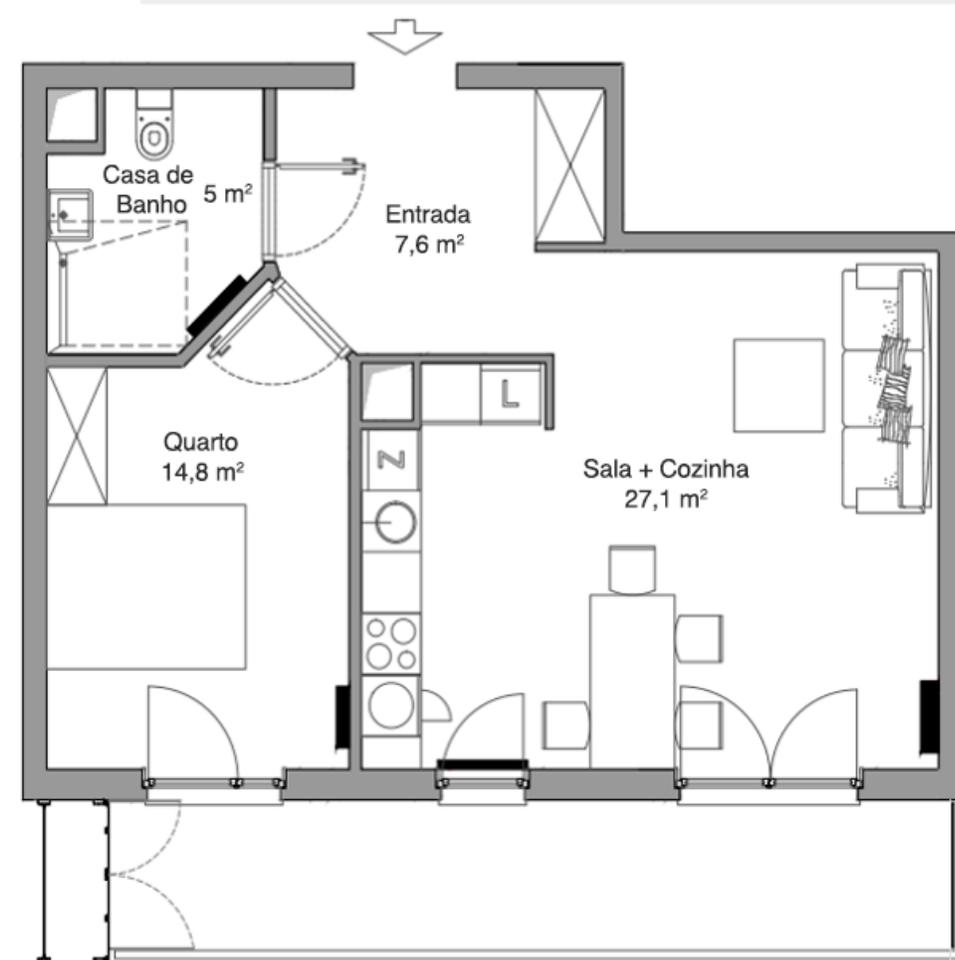
Pode aprender mais sobre este tema no módulo **DIGITAL 08**.

DIGITAL

Mobilidade segura

Ao renovar e equipar um apartamento ou casa, deve ter em conta o risco de mobilidade reduzida que aumenta com a idade:

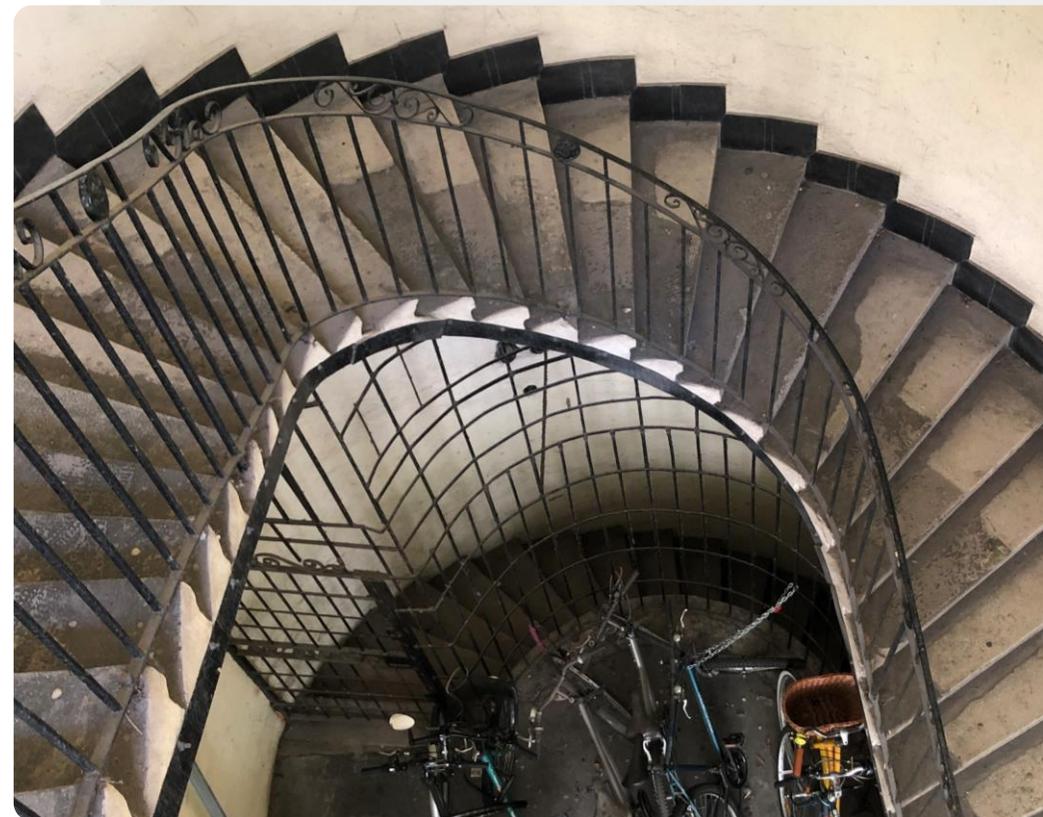
- Cada divisão deve ter um espaço livre de 1,5m x 1,5m para que uma pessoa que se desloque numa cadeira de rodas se possa virar;
- As portas devem ter, pelo menos, 80cm de largura, mas de preferência, 90cm;
- A largura do corredor deve ser de, pelo menos, 120cm.



Mobilidade segura: escadas

As escadas representam um desafio, seja num prédio de apartamentos ou numa casa. Os dados mostram que 85% dos acidentes que envolvem escadas, acontecem no início ou no final das escadas. Assim, o primeiro e o último degrau devem ser altamente visíveis. Os corrimãos devem ser instalados, de preferência, em ambos os lados e estender-se para além do primeiro e último degrau.

A iluminação das escadas é vital. Deve ser instalada iluminação ao longo das escadas, para além da luz ambiente.



Equipamentos inteligentes para aumentar a segurança

A tecnologia inteligente está a desenvolver-se rapidamente e pode ser muito útil no apoio à segurança das pessoas nas suas casas. De seguida, encontra alguns exemplos de soluções simples que podem ser facilmente utilizadas por todos(as):



Detetor de fumo

Podem ser instalados por cima do fogão, dependendo do modelo, emitem sinais sonoros e luminosos quando é detetado fumo.



Detetor de fugas de água

Importante na casa de banho para reduzir o risco de fugas de água e inundações.

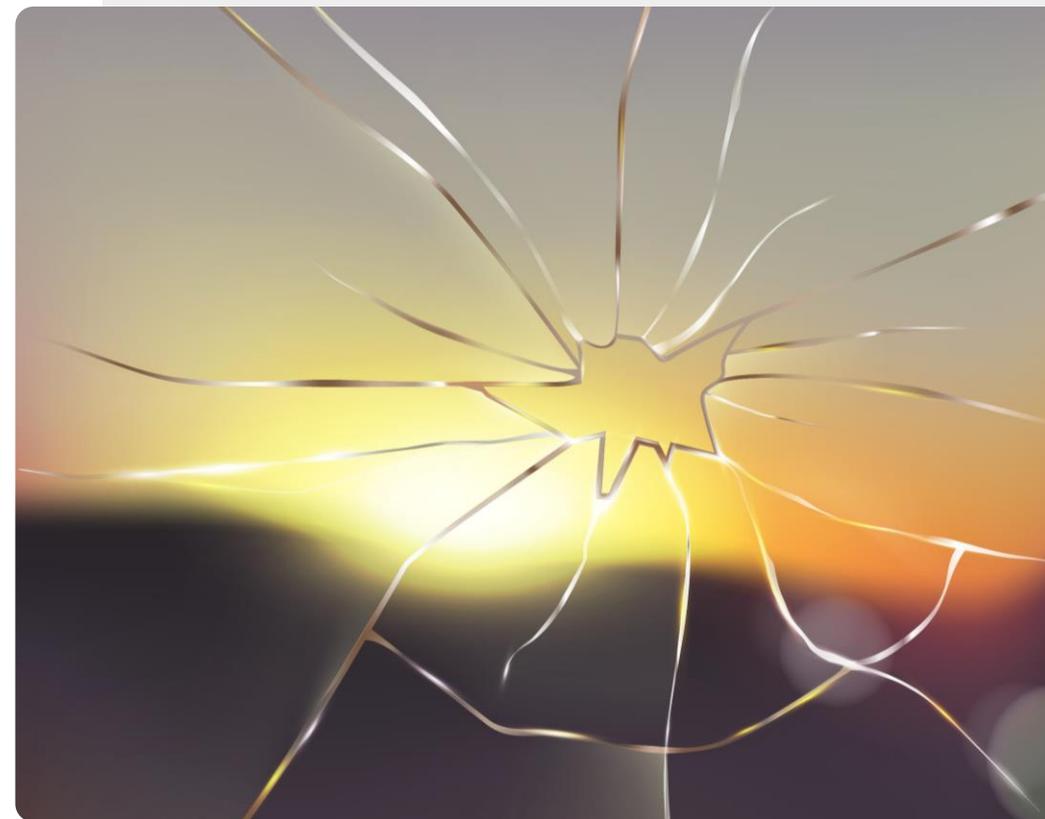


Detetor de movimento

Os detetores de movimento sem fios já se encontram amplamente disponíveis no mercado. A sua casa estará mais segura com uma iluminação que se liga quando o movimento é detetado.

Características de segurança dos equipamentos

- Retardadores de chama;
- Ausência de libertação de substâncias nocivas (Compostos Orgânicos Voláteis (COV) e formaldeído);
- Resistentes a danos; caso estes ocorram, não representam um risco adicional (sem vidros e elementos cerâmicos);
- Redução de lesões resultantes do contacto descontrolado com o(a) utilizador(a) (arestas arredondadas e superfícies macias).



Entrada segura

As casas devem ter uma entrada acessível e a porta principal de entrada deve ter o número da casa visível.

Dentro da casa, a campainha deve ser facilmente ouvida. A porta pode ser equipada com uma campainha inteligente, com câmara de vídeo, que permite ver quem está do lado de fora e até tirar uma fotografia.



Resumo do capítulo

- 1 Ficou a saber mais sobre as diferentes formas para promover uma movimentação segura.

- 2 Aprendeu quais os diferentes equipamentos inteligentes que aumentam a segurança das casas.

- 3 Ficou a saber mais sobre as características de segurança dos equipamentos.

Capítulo concluído!

Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

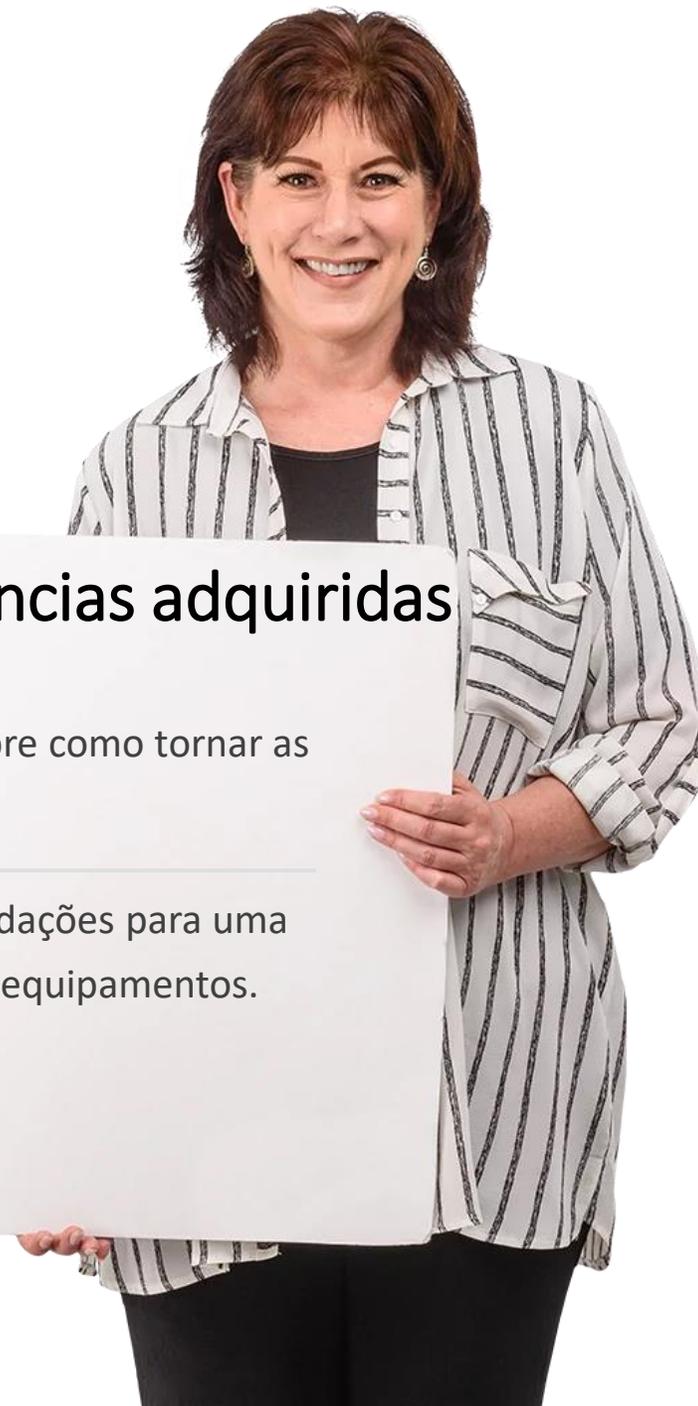
Resumo das competências adquiridas

1

Ficou a saber mais sobre como tornar as casas mais seguras.

2

Aprendeu as recomendações para uma disposição segura dos equipamentos.



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

Reiniciar

Seguinte





AMBIENTES | MÓDULO 2 | CAPÍTULO 2

Casa funcional

"A forma vem a seguir à função" é um princípio básico do design moderno. Primeiro, precisamos de pensar sobre a função de um determinado espaço e mais tarde sobre a sua forma. Mesmo a solução mais bela e mais cara não funcionará, a menos que se pense na sua funcionalidade.

O que irá aprender

- 1 Como criar uma cozinha funcional.
- 2 Como criar uma casa de banho funcional.
- 3 Como criar um quarto funcional.



Casa funcional

Este capítulo tem como foco as principais tarefas domésticas, tais como a preparação de alimentos, higiene e sono.

Poderá avaliar se a sua cozinha, casa de banho e quarto satisfazem as suas necessidades.



Cozinha funcional

Estima-se que as pessoas passam até 40% do seu tempo em casa, na cozinha. Quanto mais funcional esta for, mais fácil é cozinhar, inclusive grandes refeições, o que terá um impacto positivo ao nível da saúde.

Quando somos mais jovens, por norma, conseguimos passar maiores períodos de pé. À medida que vamos envelhecendo, a necessidade de nos sentarmos é cada vez maior, pelo que é importante existir a possibilidade de trabalhar numa posição sentada.

Também é aconselhável considerar as necessidades individuais, como restrições físicas ou preferências de *design*, que podem não estar refletidas nas recomendações gerais.



Como é a sua cozinha?

Pense na sua cozinha e tente responder às perguntas seguintes:

- O tamanho da sua cozinha é adequado às suas necessidades? (nem muito grande nem muito pequeno)
- Quem cozinha? Quantas pessoas?
- Esta será a “última” versão da sua cozinha?
- Que tipo de coisas se pode fazer numa cozinha enquanto se está sentado(a)? Gostaria de fazer mais?
- No futuro, estaria disposto(a) a dedicar mais tempo a cozinhar?
- Acha que a sua cozinha é segura? Consegue identificar alguns perigos?
- Acha que tem utensílios de cozinha desnecessários ou gostaria de ter mais?

Uma bancada ajustada à sua altura

Antigamente as bancadas de cozinha costumavam estar a um nível padrão de 85cm. Contudo, a utilização de bancadas demasiado altas ou demasiado baixas faz com que o(a) utilizador(a) assumira uma posição muito desconfortável, que pode provocar dores de costas. Recomenda-se ajustar a altura da bancada à altura do(a) utilizador(a) principal da cozinha:

- 1,65cm – a bancada deve estar a uma altura de 90cm;
- 1,75cm – a bancada deve estar a uma altura de 95cm;
- 1,85cm – a bancada deve estar a uma altura de 105cm;

Qual é a altura da bancada da sua cozinha? Será que tem a altura ideal para si?



Diferentes alturas

As mesas têm uma altura entre 71-76cm. Uma cadeira padrão pode ser adequada para uma mesa, mas pode não ser uma boa opção para a bancada de cozinha. Existem bancos no mercado adequados para este efeito.

Os armários de parede da cozinha são montados 50-60cm acima da bancada. Lembre-se de guardar artigos pesados nos armários de cozinha abaixo da altura dos ombros. Coloque os materiais que usa com mais frequência a uma altura acessível (por exemplo, a primeira gaveta do topo ou a primeira prateleira num armário).

O forno não deve ser instalado debaixo da bancada, para evitar que as pessoas se tenham de dobrar.

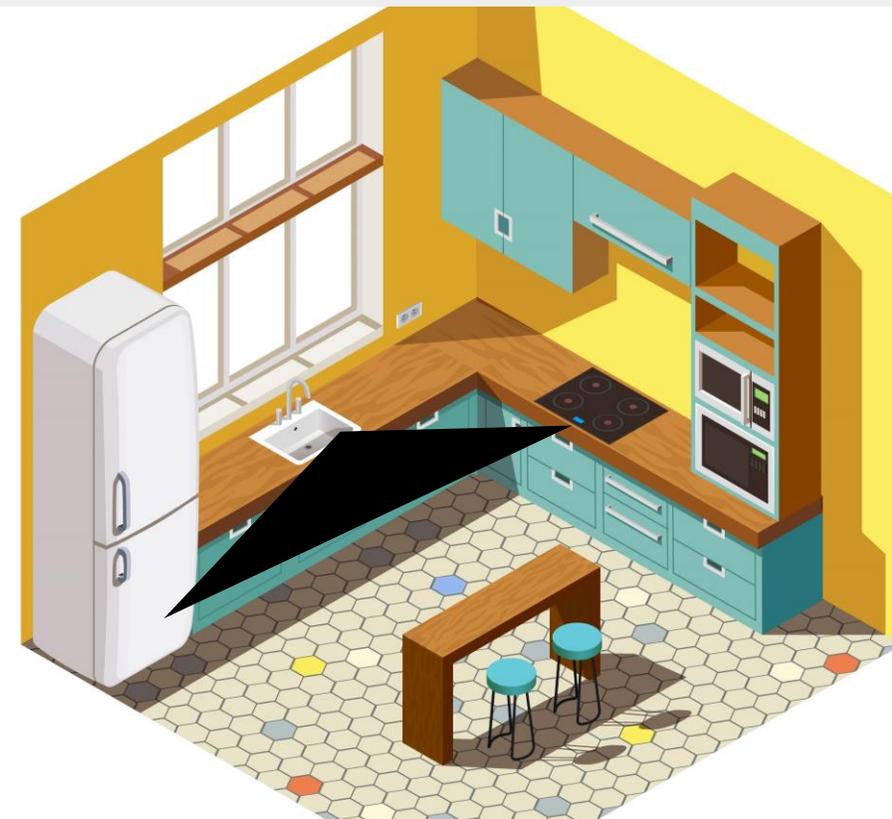


A regra do triângulo na cozinha

O triângulo da cozinha é formado por:

- Lava-loiças;
- Frigorífico;
- Fogão.

A distância entre estes deve ser mínima. O ideal é que entre o lava-loiças e o frigorífico exista uma distância de 40cm, assim como entre o lava-loiças e o fogão, não devendo exceder os 210cm. A distância entre o frigorífico e o fogão não deve exceder os 270cm.



Equipamentos de uma cozinha funcional: iluminação

É essencial ter uma boa iluminação na cozinha. Para além de assegurar uma preparação confortável das refeições, também reduz os riscos de acidentes e ferimentos. Opte por uma boa iluminação ambiente, para facilitar a execução das tarefas na cozinha.



Iluminação ambiente

Pode ter um ou mais candeeiros de teto, dependendo do tamanho da cozinha. Também pode optar por vários candeeiros pontuais.



Luzes de cozinha debaixo do armário

As fitas LED são uma fonte de luz benéfica e segura. Não aquecem e não são caras.



Candeeiro de mesa ou de teto

Os candeeiros devem ser instalados 60cm acima da mesa. Pode escolher uma lâmpada com luz quente.



Sabia que?

O lúmen é a unidade de medida do fluxo luminoso. Mede a quantidade de luz que se está a obter de uma lâmpada. Um valor mais alto indica que é uma luz mais brilhante; um valor mais baixo indica que é uma luz menos intensa.

Um lux é igual a um lúmen por metro quadrado. Permite-nos medir a "quantidade" total de luz visível presente e a intensidade da iluminação de uma superfície.

Lux e Lúmen

Vejamos um exemplo de uma cozinha com 3x3m, ou seja, 9m². Neste tipo de área e considerando que a cozinha terá como utilizadores os adultos mais velhos, recomenda-se 500lux.

Para saber de quantos lúmens necessita, multiplique o lux pela área do espaço. Assim, neste exemplo temos $500\text{lux} \times 9\text{m}^2 = 4500$ lúmens.

Estes lúmens serão divididos em várias fontes de luz: fitas de LED sobre a bancada, candeeiro de mesa ou teto e iluminação ambiente. A informação sobre o número de lúmens aparece na embalagem das lâmpada ou das fitas adesivas LED.



Equipamento de uma cozinha funcional: arrumação

Os balcões desarrumados com muitas mercadorias ou utensílios de cozinha são muito desagradáveis e limitam o espaço de trabalho. Lembre-se de guardar os artigos mais utilizados na primeira gaveta e na primeira prateleira do armário suspenso.



Armários com puxadores

Opte por armários com puxadores. Existem vários modelos, com diferentes tamanhos no mercado.



Armários de canto com um kit extraível

Utilize o espaço do canto para armazenamento, através da implementação de um *kit* extraível e giratório.



Gavetas

Instale gavetas em vez dos tradicionais armários de cozinha, pois são mais funcionais. Preste atenção às corrediças de gavetas, pois devem ser de qualidade e capazes de transportar cargas pesadas.

Equipamentos de uma cozinha funcional

Existem muitos detalhes a ter em conta quando se instala uma cozinha. Lembre-se de que os equipamentos devem ser fáceis e seguros de utilizar.



Torneira de cozinha

A torneira de cozinha deve ter um aspersor ajustável. Uma outra solução poderá ser colocar uma torneira automática, sendo útil no caso de algum tipo de limitação ao nível da destreza.



Contentor de lixo prático e espaçoso

É muito importante fazer a separação do lixo para a reciclagem, o que pode ocupar muito espaço. Tenha este aspeto em consideração ao remodelar a sua cozinha e tente instalar um armário de lixo extraível.



Puxadores de cozinha

Os puxadores de cozinha devem ser bem visíveis e ter formas arredondadas para minimizar o risco de lesões.

Cozinha funcional - lista de verificação

Verifique se a sua cozinha está equipada com o seguinte:

- Um banco adequado à sua altura e à altura da bancada de cozinha.
- Um detetor de fumo.
- Eletrodomésticos e armários de fácil acesso.
- Espaço de mobilidade de 1,5x1,5m.
- Puxadores bem visíveis e fáceis de agarrar.
- Número suficiente de tomadas elétricas.
- Iluminação adicional na bancada e no fogão.
- A altura da bancada adequada para si.
- Piso antiderrapante.

Casa de banho funcional

A seguir à cozinha, a casa de banho é o espaço da casa mais crítico e sensível. A independência de um adulto mais velho ao nível dos cuidados e bem-estar depende de um planeamento cuidadoso.

A casa de banho não é apenas um local para atividades de higiene, mas também deve ser um local para melhorar o bem-estar e o relaxamento.

Para isso, é importante que um adulto mais velho possa utilizar a casa de banho de forma independente, durante o máximo de tempo possível.



Como é a sua casa de banho?

Pense na sua casa de banho e tente responder às seguintes perguntas:

- O tamanho da sua casa de banho é adequado?
- Acha que a sua casa de banho é segura? Consegue identificar algum tipo de perigo?
- Quantas pessoas utilizam a casa de banho?
- Tem alguma dificuldade ao utilizar a sua casa de banho?
- Espera que surjam algumas dificuldades no futuro?
- Tem chuveiro, banheira ou ambos? Qual deles prefere?
- Sente que falta algum tipo de equipamento na sua casa de banho?
- Consegue realizar a sua higiene pessoal e cuidar de si, de forma independente?

Tomar banho

Um chuveiro é a primeira recomendação para uma casa de banho amiga de todas as idades. Para além de ser mais seguro de utilizar do que uma banheira, acaba por não limitar a área de mobilidade, o que é particularmente importante para casas de banho pequenas.

Os escoadouros lineares modernos podem ser instalados mesmo com bocais (de torneiras) baixos (por exemplo, modelos de parede).

O chão da zona do chuveiro e toda a casa de banho devem ser feitos de materiais antiderrapantes.



Lavatório

O lavatório deve ser equipado com pegas integradas. Preste atenção à qualidade dos materiais, pois quanto maior for a superfície lisa do lavatório, menor será a acumulação de sujidade.

É aconselhável não instalar gavetas por baixo do lavatório, para permitir a realização de algumas atividades, caso esteja sentado(a).

Deve existir a possibilidade de colocar produtos de higiene e cosméticos por perto. É também essencial um espelho, que permita realizar procedimentos sentado(a) ou em pé.



Loiças sanitárias

Uma sanita deve estar posicionada a uma altura de 46-50cm, que é mais alto do que a altura recomendada para a população em geral.

Uma solução perfeita é uma sanita de lavagem e secagem, isto é, uma combinação de sanita, bidé e secador, numa só unidade. Estas sanitas permitem que as pessoas com problemas de mobilidade possam realizar todas as atividades de higiene num só local (reduzindo o risco de queda durante a mudança da sanita para o bidé, por exemplo), como também poupa espaço, o que é essencial em casas de banho pequenas.



Equipamentos de uma casa de banho funcional

Há muitos detalhes a ter em conta quando se instala uma casa de banho. Lembre-se, tudo deve ser fácil e seguro de utilizar.



Torneira simples com misturador

As torneiras com misturador de casa de banho devem ser equipadas com um limitador de calor. Devem ser fáceis de utilizar por pessoas com algum tipo de limitação ao nível da destreza.



Chuveiro e pegas

É importante prestar atenção ao seu sentido de equilíbrio e, caso este se deteriore, instalar pegas e corrimãos no chuveiro. Devem estar bem fixados à parede!



Um assento

Um banco, como o que se encontra na foto acima, ou um armário robusto sobre rodas pode ser muito útil para guardar, por exemplo, a roupa suja. Estes são exemplos de boas opções para a casa de banho.

Casa de banho funcional - lista de verificação

Verifique se a sua casa de banho está equipada com o seguinte:

- Espaço de mobilidade de 1,5x1,5m.
- Chuveiro com banco rebatível e/ou banheira com entrada e saída seguras.
- Lavatório acessível.
- Um banco para um assento perto do lavatório.
- Torneira com misturador termostático contra queimaduras.
- Altura das loiças sanitárias: 46-50cm.
- Pegas horizontais e verticais de fixação perto da casa de banho, banheira e chuveiro (se necessário).
- Piso antiderrapante.
- Largura da porta de pelo menos 80cm.
- Porta da casa de banho com abertura para o exterior e desbloqueável do exterior.

Quarto funcional

Descansar e dormir bem é essencial para manter uma boa saúde, particularmente nas pessoas mais velhas. Para desfrutar de um sono de boa qualidade, devemos prestar atenção ao nosso quarto e às mobílias e equipamentos.

Os adultos mais velhos podem precisar de passar mais tempo na cama, devido a eventuais problemas de saúde. Um quarto funcional pode contribuir de forma positiva para uma boa recuperação.



Como é o seu quarto?

Pense no seu quarto e tente responder às seguintes perguntas:

- Precisa de mudar alguma coisa no seu quarto ou considera que está tudo bem?
- Consegue dormir bem no seu quarto?
- Gostaria de dormir separadamente do(a) seu(ua) parceiro(a) (por exemplo, um elemento pode rressonar e o outro não conseguir dormir bem, podem ter ritmos de sono diferentes, etc.)? Lembre-se que a qualidade do sono é essencial para se manter saudável!
- Existem distúrbios do sono?
- Há luz suficiente? Consegue ler na cama?
- Existem espaços/armários de armazenamento suficientes?

Escolher a cama certa

Antes de mais, é preciso ter a cama certa. As camas mais utilizadas costumam ter uma plataforma baixa. Contudo, numa idade mais avançada, é muito mais fácil entrar e sair de uma cama, se esta for mais alta.

A altura de uma cama não deve ser inferior a 60cm. Pode ser mais alta se for uma pessoa alta.

Para se encostar confortavelmente, vale a pena considerar encostos suaves para a cabeceira da cama. Também se pode pensar numa cama articulada elétrica, que pode ser útil, por exemplo, para pessoas com tendência a ter pernas inchadas.



Quarto funcional

A iluminação é essencial num quarto. As janelas devem ser equipadas com cortinas opacas. Existem soluções disponíveis no mercado que permitem que, através de um controlo remoto, abra e feche as cortinas.

A iluminação artificial é igualmente importante. Por exemplo, ter luzes próximas da cama para poder ler na cama.

Experimente utilizar um rodapé ou luzes LED ativados por movimento (completamente sem fios, alimentados com pilhas AAA e que podem ser colocados em qualquer lugar) para se movimentar à noite. Recomenda-se uma intensidade de 300lux.



Quarto funcional – lista de verificação

Verifique se o seu quarto está equipado com o seguinte:

- Cama, com pelo menos 60cm de altura.
- Dispositivos técnicos, por exemplo, interruptores para controlar a iluminação, localizados perto da cama.
- Uma mesa de cabeceira para guardar medicamentos, copos, etc.
- Espaço de mobilidade de 1,5x1,5m.
- Lâmpadas de leitura.
- Casa de banho localizada perto do quarto.
- Luzes ativadas com o movimento, para iluminar caminho até à casa de banho.
- Uma iluminação adequada para quartos, com pelo menos 300lux.

Resumo do capítulo

1

Ficou a saber mais sobre as características de uma cozinha funcional.

2

Ficou a saber mais sobre as características de uma casa de banho funcional.

3

Ficou a saber mais sobre as características de um quarto funcional.

Capítulo concluído!

Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

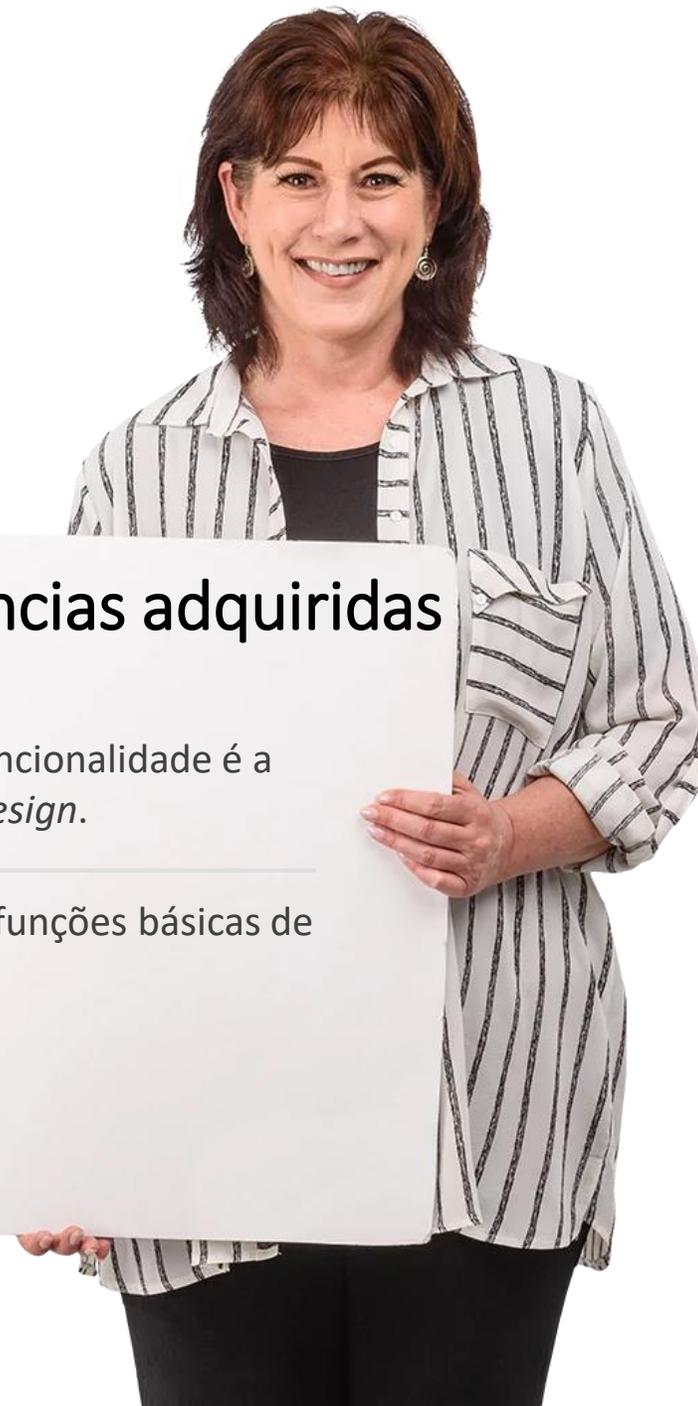
Resumo das competências adquiridas

1

Ficou a saber que a funcionalidade é a chave para um bom *design*.

2

Ficou a conhecer três funções básicas de uma casa funcional.



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

Reiniciar

Seguinte





AMBIENTES | MÓDULO 2 | CAPÍTULO 3

Uma casa confortável

O conforto é vital para o nosso bem-estar físico, social e mental. Neste capítulo, analisaremos o que podemos fazer para melhorar o conforto nas nossas casas e particularmente nas casas dos adultos mais velhos.

Casa confortável

Neste capítulo irá abordar os tipos de conforto que as nossas casas nos devem proporcionar:

- conforto acústico;
- conforto visual;
- conforto térmico;
- conforto olfativo e qualidade do ar.

Tenha em atenção que estes tipos de conforto se referem aos nossos sentidos e influenciam o nosso bem-estar físico, mental e social.



O que irá aprender

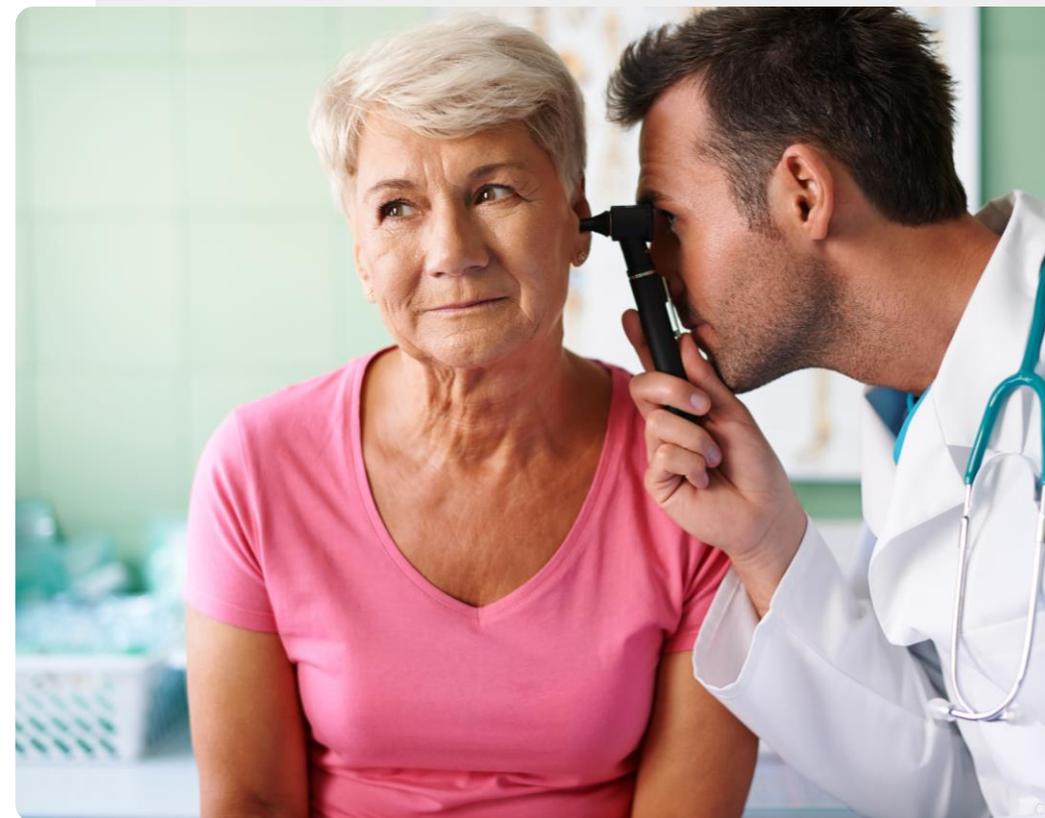
- 1 Ficarà a saber mais sobre o conforto acústico.
- 2 Ficarà a saber mais sobre o conforto visual.
- 3 Ficarà a saber mais sobre o conforto térmico.
- 4 Ficarà a saber mais sobre o conforto olfativo e qualidade do ar.



Conforto acústico

Para grande parte das pessoas, os sentidos ficam menos apurados à medida que vão envelhecendo. Temos tendência a ter uma visão mais limitada e mais dificuldades com a mobilidade. O mesmo acontece com a audição. No entanto, embora muitos adultos mais velhos possam ter problemas de audição, alguns podem também tornar-se mais suscetíveis a certos ruídos, o que pode ser muito irritante.

Isto também pode acontecer a pessoas com demência ou outras perturbações neurológicas. Por exemplo, o choro de um bebé ou um cão a ladrar pode ser algo muito desconfortável.



Conforto acústico

É muito importante reduzir o ruído do exterior dos prédios de apartamentos e das casas, por exemplo, através de janelas com proteção sonora e térmica, o que pode ser particularmente útil durante o Inverno.

Também devemos tentar reduzir o ruído proveniente de outras habitações ou de apartamentos do mesmo prédio. É difícil reduzir este tipo de ruído, mas muitos países impõem normas e leis para regular a construção de novos edifícios.





Sabia que?

Na cidade, a principal fonte de ruído é o tráfego.

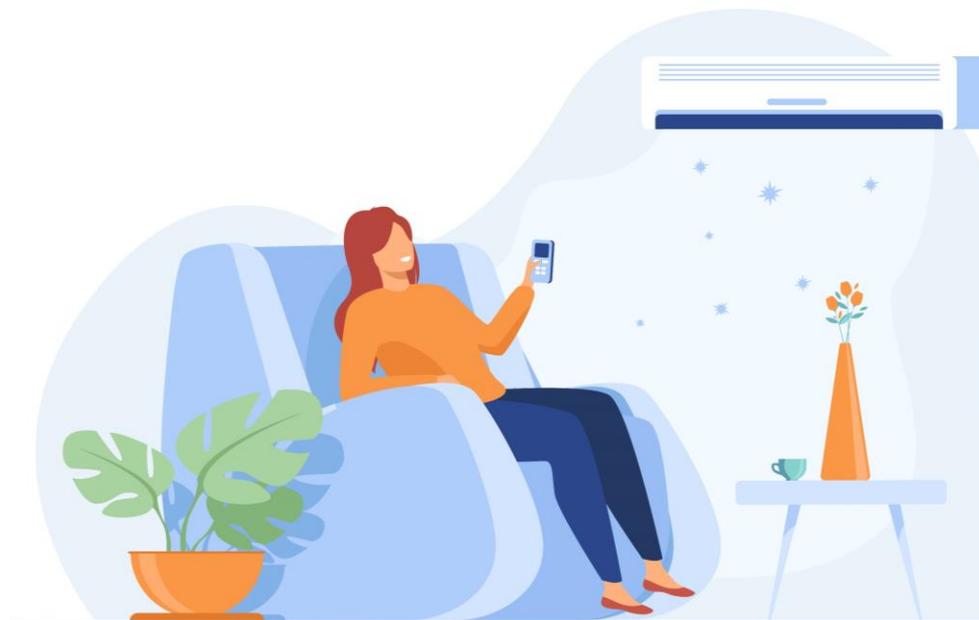
O nosso sistema nervoso começa a sofrer consequências (sintomas como fadiga, redução da produtividade e dificuldade em dormir) com níveis de ruído entre os 36-70dB (decibéis). Este tipo de ruído impede a comunicação.

A permanência num local com ruído contínuo de 70-85dB causa deterioração permanente da audição, dores de cabeça e perturbações nervosas.

Conforto acústico

Devemos prestar atenção aos eletrodomésticos e outros equipamentos de casa, para que estes não emitam um ruído acima do recomendável ou outros sons, particularmente durante a noite.

Por exemplo, se os sistemas de ventilação não forem devidamente cuidados, podem tornar-se muito barulhentos.



Conforto acústico

Pode optar por algumas soluções que melhoram o conforto acústico dentro de casa. Geralmente, as superfícies macias absorvem o som, enquanto as duras o refletem e aumentam a sonoridade. É por isso que é aconselhável ter algumas cortinas ou tapetes. Também estão disponíveis no mercado painéis acústicos para instalar nas paredes.

Uma pessoa mais velha que vê televisão com um volume elevado pode não ter necessariamente problemas auditivos graves. Se a sala de estar ou divisão tiver uma má acústica, causada por uma elevada sonoridade, pode dificultar a audição.



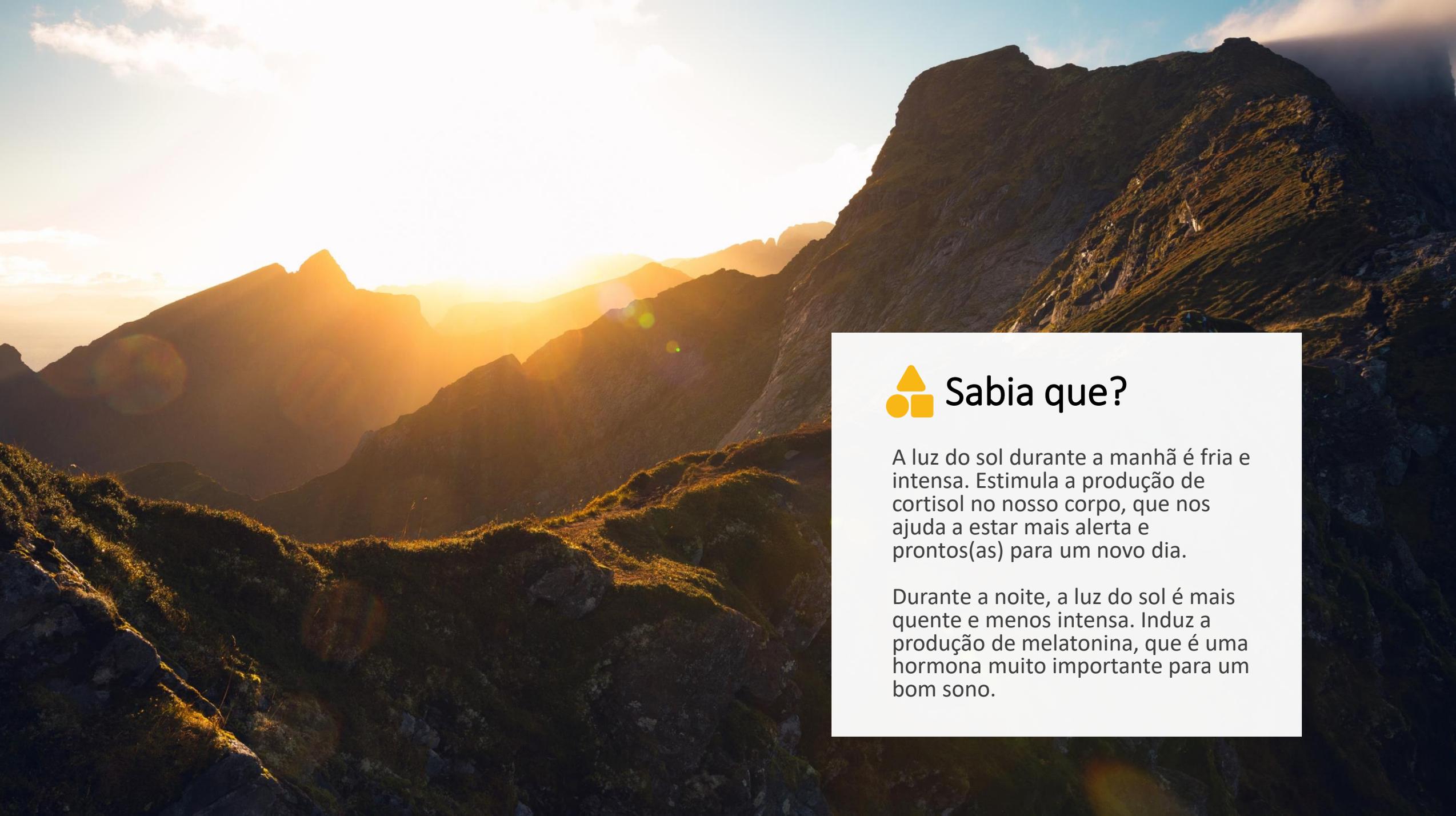
Conforto visual

O conforto visual é assegurado principalmente por:

- Iluminação adequada
- Cores (realce do contraste)
- Vista da janela

Já tivemos oportunidade de falar nos Lux necessários para as casa. No entanto, também existe uma outra unidade de medida ligada à luz: **Kelvin**. Esta unidade está relacionada com a **temperatura da luz**, que pode ser mais quente ou mais fria. Uma temperatura de cor quente é tipicamente 3000K ou menos. Pode encontrar esta informação na embalagem da lâmpada ou da fita adesiva de LED. Recomenda-se a utilização de luzes quentes nas casas amigas de todas as idades.





Sabia que?

A luz do sol durante a manhã é fria e intensa. Estimula a produção de cortisol no nosso corpo, que nos ajuda a estar mais alerta e prontos(as) para um novo dia.

Durante a noite, a luz do sol é mais quente e menos intensa. Induz a produção de melatonina, que é uma hormona muito importante para um bom sono.

Conforto visual

O quarto é uma divisão que deve receber luz solar durante o dia.

O conforto visual requer uma proteção solar apropriada. Terá oportunidade de aprender no módulo **AMBIENTES 05**, que uma luz do dia suficiente é essencial para a nossa saúde e bem-estar.

Tendo em conta os efeitos contínuos das alterações climáticas, é essencial fornecer sombras ou persianas para nos proteger do excesso de luz solar, no caso de uma onda de calor intensa.



Conforto visual – aprecie as cores!

Muitas pessoas têm a ideia de que os adultos mais velhos gostam de ter apenas paredes brancas, mas isto nem sempre é verdade. Várias pesquisas mostram que várias pessoas mais velhas preferem paredes coloridas.

De uma forma geral, as casas dos adultos mais velhos têm um aspeto bastante semelhante: paredes brancas e mobiliário escuro (preto, cinzento ou castanho).

No entanto, as paredes brancas podem agravar os sintomas da depressão, dificultar o reconhecimento dos limites dos espaços e, por vezes, são simplesmente aborrecidas.

As cores podem ter um impacto positivo no nosso estado de espírito. Pode optar por cores quentes (sensação de energia) e frias (calmantes).



O poder das cores quentes e frias



Verde

Sensação de serenidade e segurança



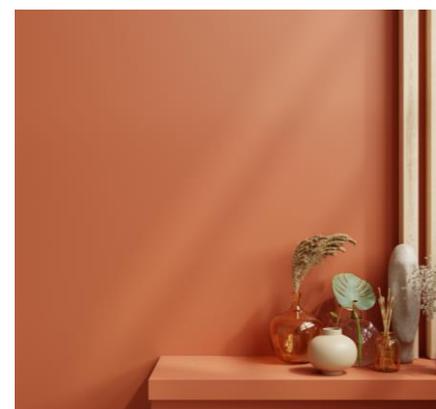
Amarelo

Ligado à energia e luminosidade



Azul

Sensação de um ambiente calmo e relaxante

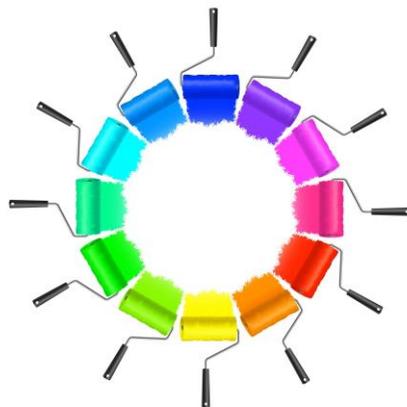


Laranja

Ligado à felicidade, energia e criatividade

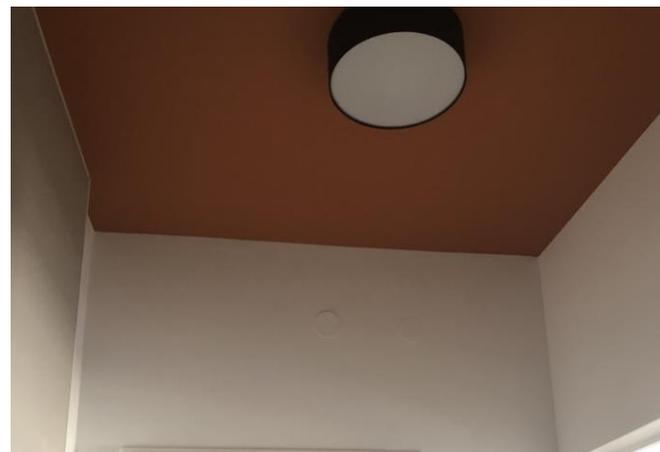
Conforto visual

Pode ter espaços pintados com diferentes cores. A maioria das paredes pode permanecer branca, enquanto que pode selecionar uma parede ou área (por exemplo, uma parede bem iluminada numa sala) para serem pintadas com outras cores.



Escolha da cor

Não se apresse na escolha de uma cor. Pode utilizar uma amostra de tinta numa parede e esperar alguns dias. Certifique-se de que gosta do aspeto e efeito.



Teto colorido - porque não?

Pode pintar o teto de uma cor diferente e deixar as paredes brancas. Esta é uma boa solução para salas estreitas.



Aumentar o contraste

Experimente diferentes contrastes: interruptores brancos numa parede mais escura e interruptores pretos numa parede branca ou de cor clara.

Conforto térmico

Com o avançar da idade, tendemos a tornarmo-nos cada vez mais sensíveis às variações de temperatura. O aumento ou diminuição de dois graus pode ser desconfortável para os adultos mais velhos. Assim, é essencial assegurar que estas diferenças de temperatura não sejam significativas dentro da habitação, se queremos que esta seja uma casa amiga de todas as idades.

Pode ser um desafio quando a casa é grande, pois algumas divisões estão viradas para norte, enquanto que outras estão viradas para sul.



Conforto térmico

Assegurar o conforto térmico no Inverno é um grande desafio para muitos adultos mais velhos, uma vez que muitos deles não têm condições económicas para assegurar o aquecimento das casas. Este é um problema para muitas pessoas mais velhas, particularmente nos países do centro e norte da Europa.

A possibilidade de ajustar a temperatura às necessidades das pessoas deve ser assegurada, independente do sistema de construção (em habitações familiares).



Conforto térmico

Com a evolução das alterações climáticas, prevê-se que cada vez mais pessoas mais velhas virão a enfrentar problemas de saúde causados por ondas de calor. Desta forma, recomenda-se a instalação de aparelhos de ar condicionado nas casas amigas de todas as idades.

O ar condicionado deve ser equipado com um humidificador, uma vez que o ar arrefecido é seco, o que pode afetar, de forma negativa, a saúde de uma pessoa mais velha. O ar condicionado deve ser verificado de forma regular, para evitar a acumulação de fungos ou humidade.



Conforto olfativo

Odores excessivamente fortes ou distintos podem perturbar o bem-estar físico e psicológico das pessoas e até provocar irritação nos olhos, nariz e garganta, náuseas e dores de cabeça.

Isto pode acontecer devido a emissões de Compostos Orgânicos Voláteis (COV) e formaldeído provenientes dos materiais de acabamentos, por exemplo. É por isso que se recomenda a compra de tintas certificadas, favoráveis à saúde.



Conforto olfativo - cozinha

A cozinha pode ser, por vezes, uma fonte de odores desagradáveis. Desta forma, é essencial instalar um exaustor eficiente, que seja fácil de utilizar por uma pessoa mais velha.

Ao escolher o exaustor, prestar atenção ao seu ruído. Alguns modelos podem ser muito barulhentos.



Conforto da qualidade do ar

Muitos adultos mais velhos sofrem de asma e alergias. Quanto maior for a poluição do ar, mais graves poderão ser os sintomas que apresentam.

A poluição pode vir do exterior, através das janelas ou da ventilação. Contudo, também pode estar ligada a atividades do dia-a-dia ou com a presença de animais domésticos.

Pode instalar sistema de ventilação com filtros, que devem ser verificados de forma regular. Também estão disponíveis no mercado purificadores de ar. Podem ser benéficos, particularmente para aqueles que sofrem de alergias, uma vez que removem o pólen do ar.



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **AMBIENTES** | **MÓDULO 2** | **CAPÍTULO 3** Casa confortável

O que é que a unidade de medida Celsius (° C) mede?

- Temperatura
- Intensidade de iluminação

Resumo do capítulo

- 1 Ficou a saber mais sobre os diferentes tipos de conforto numa casa amiga de todas as idades.

- 2 Aprendeu de que forma pode melhorar cada tipo de conforto numa casa.

- 3 Ficou a saber mais sobre a importância do conforto para a saúde e bem-estar.

Capítulo concluído!

Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

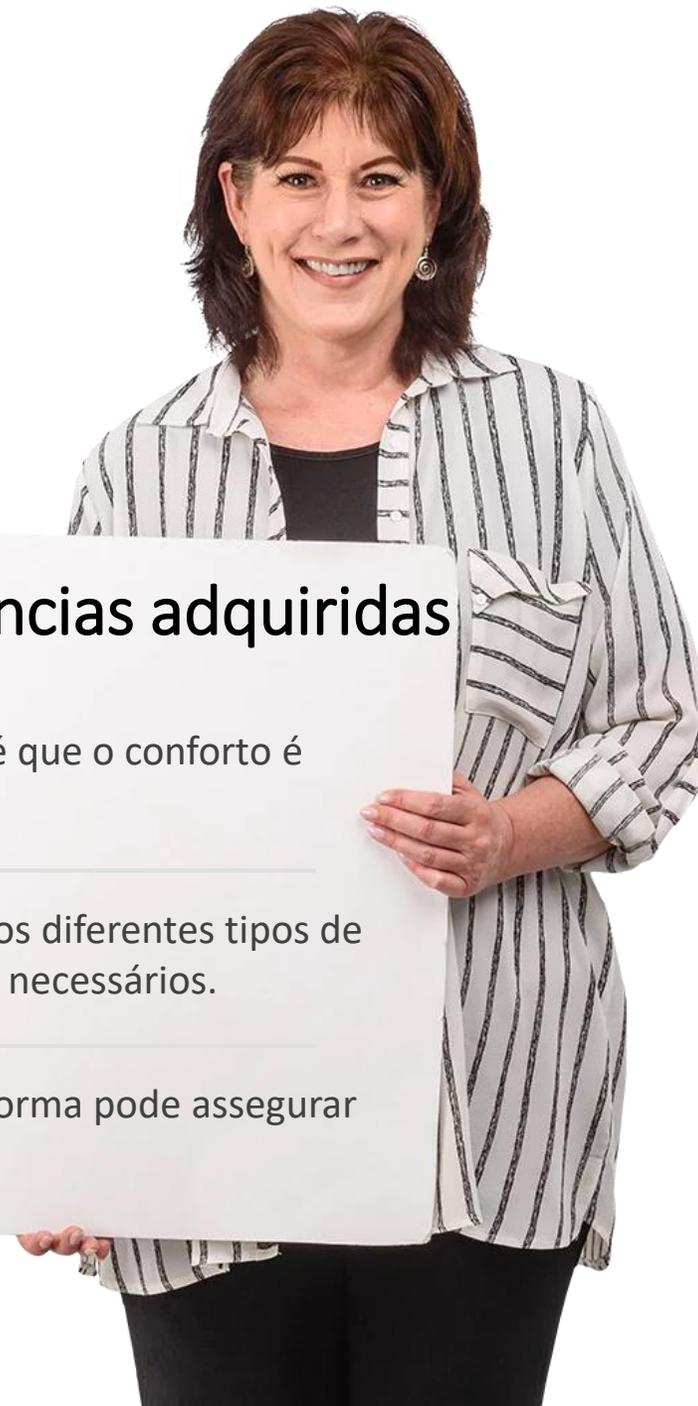
Ficou a saber porque é que o conforto é muito importante.

2

Aprendeu mais sobre os diferentes tipos de conforto e porque são necessários.

3

Ficou a saber de que forma pode assegurar o conforto numa casa.



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

Reiniciar

Seguinte





AMBIENTES | MÓDULO 2 | CAPÍTULO 4

Casa prática e de fácil manutenção

Uma casa amiga de todas as idades deve ser fácil de manter a nível financeiro, físico e social. Neste capítulo, ficará a saber com o pode fazer.

Casa de fácil manutenção

Uma casa amiga de todas as idades deve ser fácil de manter a nível financeiro, físico e social.

Esta é uma questão muito relevante, uma vez que à medida que envelhecemos vamos perdendo alguns recursos financeiros, força física e, por vezes, estamos dependentes de outras pessoas em algumas situações.



O que irá aprender

1 Ficaré a saber mais sobre a gestão financeira de uma casa.

2 Ficaré a saber mais sobre a manutenção física de uma casa.

3 Ficaré a saber mais sobre a manutenção social de uma casa.



Gestão financeira

À medida que envelhecemos, o nosso rendimento pode ficar mais limitado, o que pode dificultar o pagamento de uma casa ou assegurar um conforto adequado, por exemplo, manter uma temperatura confortável ao longo do ano.

O isolamento térmico pode ajudar a baixar os custos de aquecimento. Podemos poupar energia através da utilização de equipamentos com uma boa eficiência energética.

Em alguns casos, a solução pode ser a mudança para uma casa/apartamento pequeno. Outra opção, poderá ser dividir a casa com outras pessoas.



Aquecimento

O aquecimento representa uma das despesas mais significativas, que pode ser particularmente desafiante para os adultos mais velhos.



Não aquecer demasiado a casa

A Organização Mundial de Saúde recomenda manter a temperatura da sala de estar a 21°C e as restantes divisões a 18°C .



Instalar um termóstato para radiador inteligente

Mantém a temperatura das divisões no nível desejado sem sobreaquecer. Também pode ser programado para não aquecer à noite.



Controlar o aquecimento

Se estiver familiarizado(a) com tecnologias inteligentes, pode utilizar uma aplicação que lhe permite controlar o aquecimento da casa, quando está fora.

Outras oportunidades de poupança

Existem várias medidas que podem ajudá-lo(a) a reduzir as despesas domésticas.



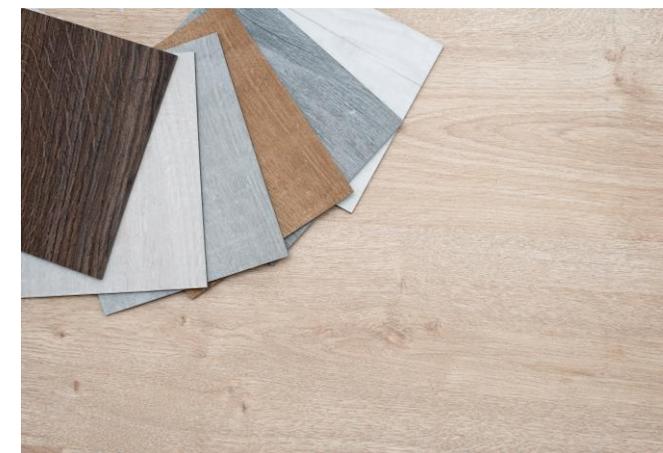
Torneiras com arejadores

O arejador adiciona ar à água que corre da torneira e reduz a quantidade do fluxo de água. Todas as torneiras modernas estão equipadas com arejadores. Se tiver uma torneira mais antiga, pode adicionar-lhe um arejador.



Frigoríficos mais pequenos

Pense bem se precisa de um frigorífico grande. Talvez um mais pequeno se adapte melhor às suas necessidades. As despesas de energia podem ser mais baixas.



Papel de parede decorativo

Ao renovar a sua casa, preste atenção aos materiais novos e acessíveis. Em vez de escolher azulejos tradicionais para a casa de banho ou cozinha, pode optar por instalar papel de parede. Esta é uma opção mais acessível.

Renovação mais barata

Pode tentar reduzir os custos de uma renovação. Aqui estão algumas ideias que pode utilizar:



Pintar azulejos existentes

Se os azulejos ficam bem na parede, mas já não gosta da cor, não precisa de os remover, pode pintá-los. Existem no mercado vários produtos para pintar azulejos.



Colocar azulejos sobre azulejos

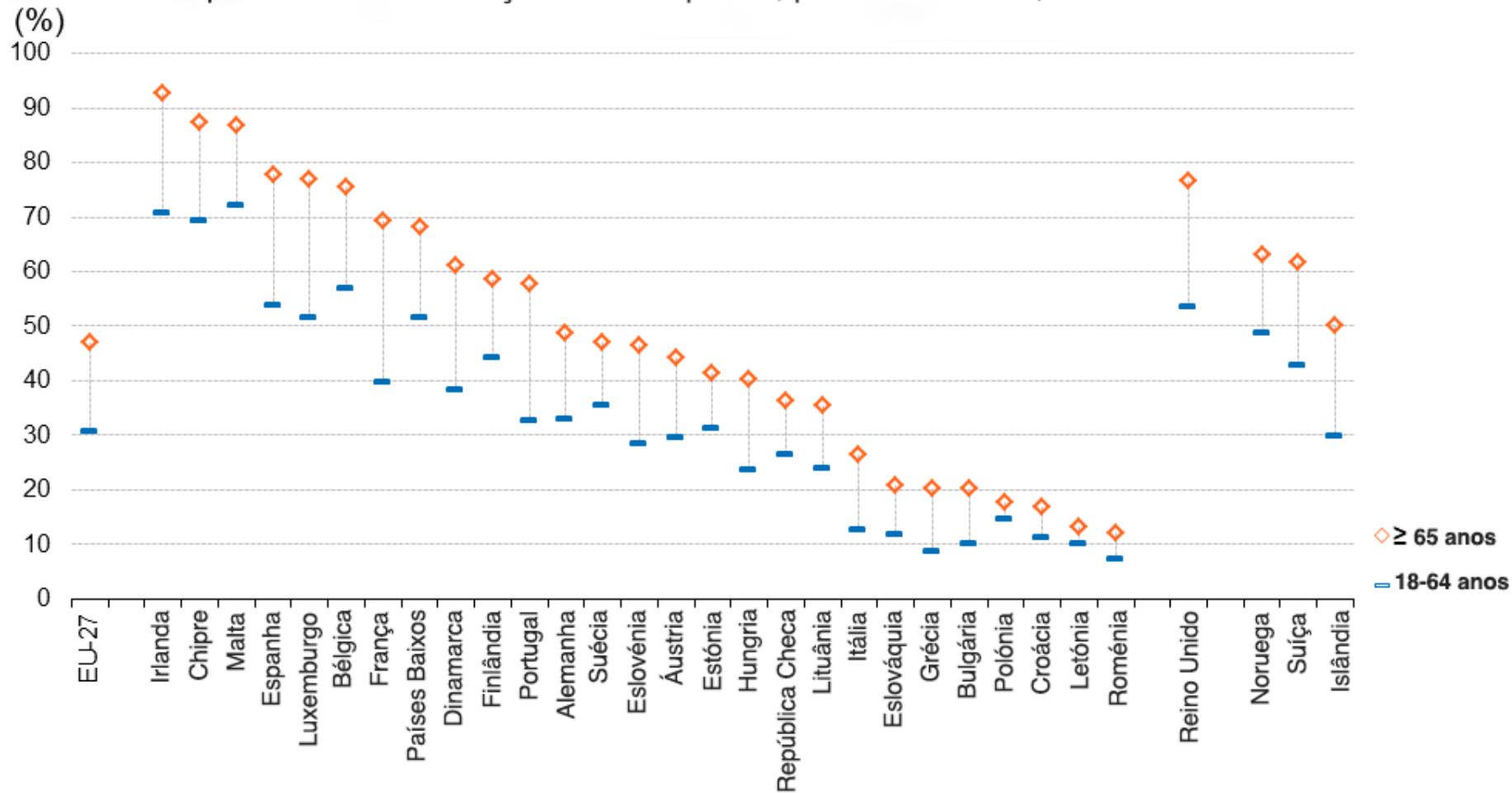
A remoção de azulejos velhos é muito dispendiosa. Hoje em dia é possível colar azulejos novos por cima dos azulejos antigos. Esta é uma boa opção para a zona do duche, uma vez que a pintura de azulejos não é recomendada nesta área.



Selecionar tinta de parede

As tintas facilmente laváveis são caras. Assim, pode utilizá-las apenas em algumas partes das paredes que se sujam mais facilmente. Uma pintura de parede selecionada pode ter um excelente resultado.

Pessoas que vivem em habitações subocupadas, por classe etária, 2018



Sabia que?

Na Europa, os adultos mais velhos vivem em condições diferentes. Por exemplo, as pessoas mais velhas na Irlanda vivem frequentemente em (grandes) casas familiares com jardins, enquanto os adultos mais velhos da Polónia tendem a ter casas mais pequenas, geralmente apartamentos.

É difícil fazer uma recomendação universal para um tamanho de casa adequado, tendo em conta a idade. Depende principalmente das condições locais e dos fatores culturais determinantes.

Nota: uma habitação é definida como subocupada se o agregado familiar que a habita possuir mais do que o número mínimo de quartos considerado adequado, que é igual a: um quarto para o agregado familiar; um quarto por casal no agregado familiar; um quarto por cada pessoa solteira com 18 anos ou mais; um quarto por cada par de pessoas solteiras do mesmo sexo entre os 12 e os 17 anos de idade; um quarto por cada pessoa solteira entre os 12 e os 17 anos de idade e não incluída na categoria anterior; um quarto por cada par de crianças com menos de 12 anos de idade.

(¹) 2017.

Fonte: Eurostat (online data code: ilc_lvh050a)

eurostat 

Manutenção física

As limpezas tornam-se cada vez mais aborrecidas com o avançar da idade. Assim, as pessoas mais velhas devem utilizar materiais com um acabamento uniforme e superfícies laváveis.

As áreas de armazenamento devem ser mantidas fechadas, para evitar a acumulação de pó.

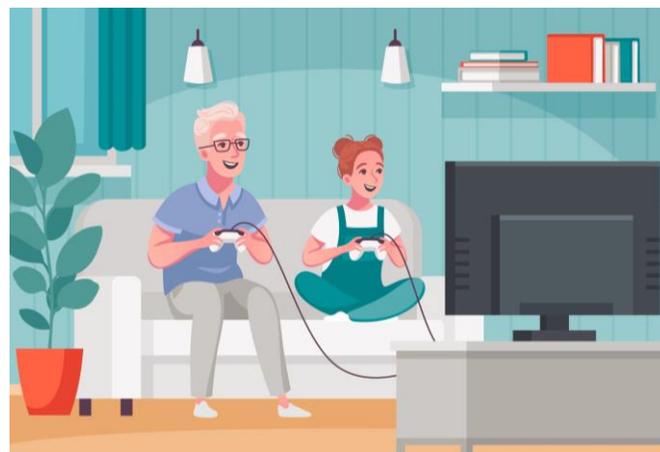


Manutenção física



Acesso à Internet aconselhável

Não só permite manter a ligação com família e amigos, como também pode ser essencial na utilização de equipamentos inteligentes.



Entretenimento

Uma televisão com ligação à Internet pode ser um centro de entretenimento para desfrutar sozinho(a) ou com amigos e familiares



Quadro elétrico acessível

Muitas vezes, os quadros elétricos são instalados num local de difícil acesso. Assegure-se de que os instala num sítio de fácil acesso.

Manutenção social

Uma casa amiga de todas as idades deve ter acesso a serviços, transportes públicos e à Internet. Estes tipo de acessos e instalações facilitam a socialização e o contacto com a família e amigos.

Para as pessoas mais velhas poderem permanecer em casa, durante o máximo de tempo possível, é essencial que:

- a casa esteja devidamente equipada;
- o ambiente na comunidade seja apropriado para as suas necessidades;
- existam serviços de apoio disponíveis na comunidade.



Resumo do capítulo

1

Ficou a saber mais sobre a gestão financeira e manutenção física e social de uma casa amiga de todas as idades.

Capítulo concluído!

Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

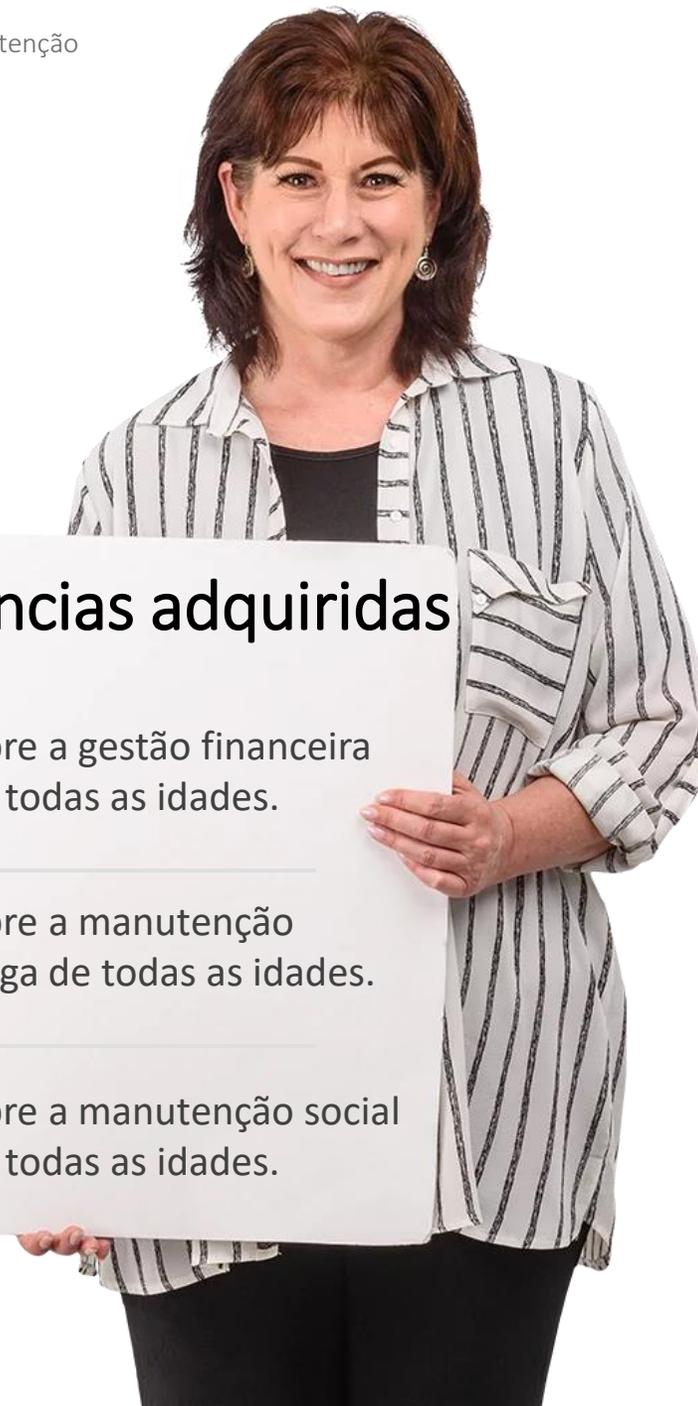
Ficou a saber mais sobre a gestão financeira de uma casa amiga de todas as idades.

2

Ficou a saber mais sobre a manutenção física de uma casa amiga de todas as idades.

3

Ficou a saber mais sobre a manutenção social de uma casa amiga de todas as idades.



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)[Seguinte](#)

Resumo do módulo

- 1 Ficou a saber mais sobre a segurança de uma casa amiga de todas as idades.

- 2 Aprendeu quais os tipos de conforto de uma casa amiga de todas as idades.

- 3 Aprendeu de que forma pode tornar uma casa amiga de todas as idades mais funcional.

- 4 Ficou a saber mais sobre a manutenção de uma casa amiga de todas as idades.

Módulo concluído!

Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

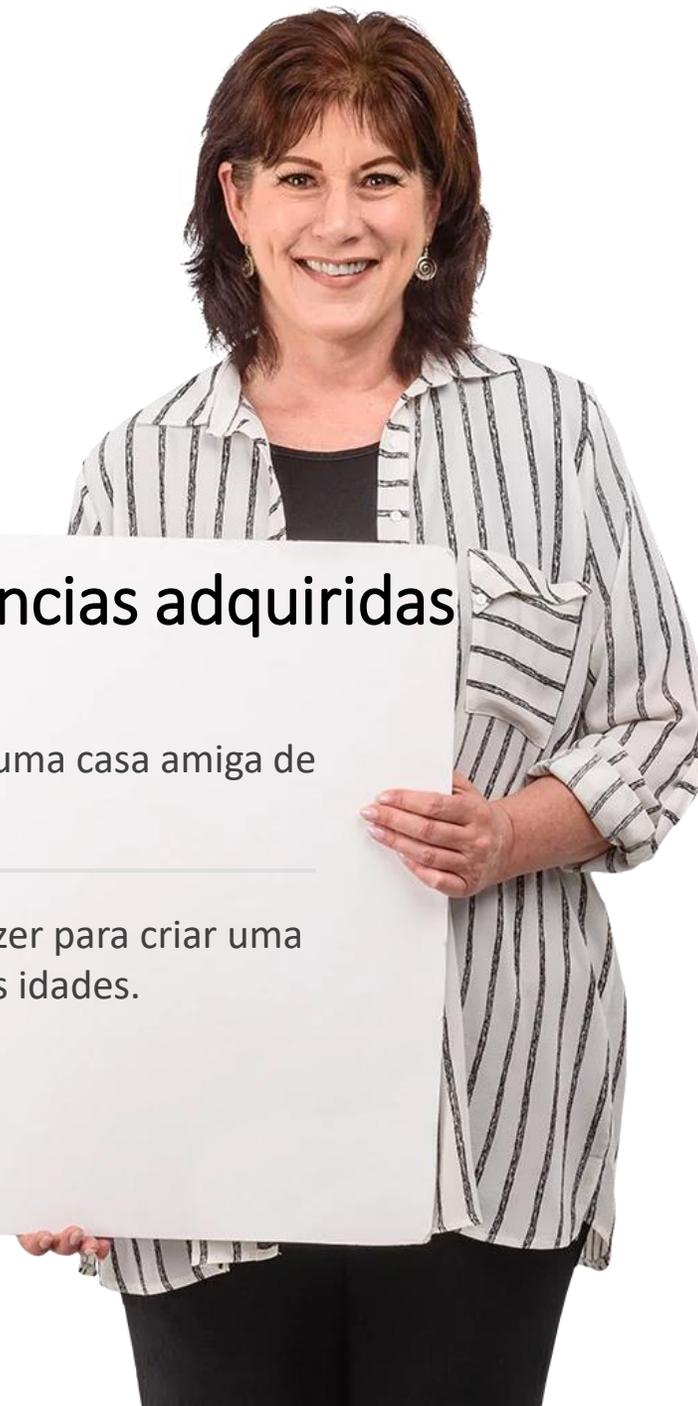
Resumo das competências adquiridas

1

Ficou a saber o que é uma casa amiga de todas as idades.

2

Ficou a saber o que fazer para criar uma casa amiga de todas as idades.



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

Reiniciar

Seguinte

