



AMBIENTES 01

Introdução

A importância do *design* das habitações: pensar, desde cedo, sobre o envelhecimento e as possíveis necessidades funcionais para envelhecer em casa

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.





Hands-on
SHAFE



AMBIENTES

MÓDULO 1

Introdução

Neste módulo vamos abordar a importância do *design* das habitações e de pensar, desde cedo, sobre o envelhecimento e as possíveis necessidades funcionais, para envelhecer em casa.

O que irá aprender

- 1 A importância de adaptar as habitações desde cedo, pensando no envelhecimento em casa
- 2 Identificar o que tem de ter em conta no processo de adaptação da habitação



Resumo do módulo

1

Adaptação das habitações desde cedo, pensando no envelhecimento em casa

2

Consideração das necessidades e limitações funcionais ligadas ao envelhecimento

3

Avaliação e construção de um plano

4

Escolha de soluções de baixa manutenção

5

Escolha de aparelhos inteligentes

6

Pesquisa de diferentes opções financeiras

Adaptar as habitações desde cedo

O envelhecimento implica mudanças e adaptações dos ambientes. É importante ter em atenção as necessidades e dificuldades funcionais ligadas ao envelhecimento, desde cedo. Vamos apresentar-lhe vários motivos para que isto aconteça.

Antes de mais, existem necessidades e dificuldades físicas e/ou fisiológicas que podem aparecer, de forma gradual, à medida que as pessoas envelhecem. Estas necessidades podem ser observadas de forma mais acentuada a partir dos 50/60 anos. Se iniciarmos a adaptação das casas, desde cedo, conseguimos ter tempo para preparar um ambiente mais confortável e adequado. Para além disso, se acontecer uma mudança súbita do estado de saúde, as pessoas já estão melhor preparadas.

Quanto mais tempo as pessoas tiverem para preparar a adaptação das casas, mais oportunidade terão para refletir e fazer escolhas razoáveis no que diz respeito à funcionalidade, design, manutenção e possíveis custos. As decisões relacionadas com estas adaptações são tomadas, por vezes, durante anos, pelo que devem ser consideradas cuidadosamente e, se necessário, com ajuda profissional.

De uma forma geral, a situação financeira das pessoas com 50 anos é, geralmente, mais favorável do que a das pessoas na casa dos 70, 80 ou 90. A adaptação de uma casa pode ser um processo dispendioso, pelo que os adultos com 50 anos, ainda em atividade laboral, poderão ter mais facilidade de pedir um empréstimo, por exemplo. Para um adulto com mais de 90 anos, a carga financeira poderá ser insuportável. Ao preparar a adaptação de uma casa, é importante pesquisar e comparar os produtos e serviços disponíveis, de forma a optar por soluções mais vantajosas, ao nível da qualidade/preço.

Prestar atenção ao envelhecimento

A deterioração do estado de saúde e das habilidades funcionais indicam a necessidade urgente de fazer adaptações à habitação. Se tiver familiares mais velhos ou for um cuidador(a), deve observar, por exemplo, como é que o adulto mais velho se movimenta e utiliza os espaços em sua casa.

Se notar algumas dificuldades, está na altura de tomar algumas medidas. Não é tarde para o fazer.

Se não vive ou nunca viveu com uma pessoa mais velha, pode não ter consciência das necessidades e dificuldades que vão aparecendo no dia-a-dia. Assim, pode falar com o(a) médico(a) de família ou outro profissional de saúde para obter uma visão das necessidades e dificuldades do seu familiar ou da pessoa a quem presta cuidados. Os primeiros sinais de deterioração do estado de saúde e das habilidades funcionais indicam a urgência em avaliar as condições habitacionais e mudá-las.



Avaliar e fazer um plano

Avalie as condições habitacionais do adulto mais velho, tendo em conta as necessidades e dificuldades existentes e que possam vir a surgir. Deve considerar os problemas de saúde, incluindo as doenças mentais.

Percorra a casa, quarto a quarto, procurando áreas problemáticas, por exemplo, áreas com risco de queda elevado, bem como áreas de difícil acesso e manutenção.

Considere sugerir ao adulto mais velho a possibilidade de procurar ajuda profissional. Os especialistas podem ajudar na identificação de possíveis riscos e necessidades, bem como fazer um projeto detalhado para uma adaptação segura e eficaz, com uma análise de custos detalhada.

Planeie a adaptação com base na informação recolhida na avaliação e com os dados do especialista, se for o caso.



Escolher soluções de baixa manutenção

Escolha produtos de baixa manutenção, por exemplo tintas antifogo, bancadas de superfície estáveis e móveis de madeira, pois são mais fáceis de utilizar no dia-a-dia. Estes produtos oferecem vários benefícios: são agradáveis à vista, têm longa duração e são de limpeza fácil.

Preste especial atenção aos materiais. As portas de madeira e outros materiais mais robustos podem ser mais caros, contudo podem ter mais de cem anos de duração.



Escolher aparelhos inteligentes

Aparelhos inteligentes, tais como fogões que emitem sinais sonoros ou luminosos quando se ligam, podem ser uma verdadeira ajuda ao envelhecimento em casa. Desta forma, os adultos mais velhos permanecem nas suas casas de uma forma autónoma e segura, durante mais tempo. Podem ser úteis para pessoas com reflexos mais lentos, dificuldades de visão e audição ou com perda de memória.

As casas inteligentes têm um papel importante no envelhecimento em casa. Os sensores e temporizadores podem monitorizar os sistemas domésticos e alertar os proprietários e cuidadores para potenciais problemas. Se quiser saber mais, vá até aos módulos DIGITAL.



Verificar diferentes opções financeiras

Os custos de adaptação da habitação podem ser elevados, pelo que é muito importante verificar cuidadosamente as opções de financiamento disponíveis. Existem vários programas de financiamento que apoiam estas adaptações.

Por exemplo, na Polónia, a renovação da casa de banho de uma pessoa com deficiência/incapacidade pode ser suportada através de um Fundo do Estado. As agências governamentais e locais podem ser úteis nestas situações. Sabia que em Portugal existe a possibilidade de financiamento de produtos de apoio para pessoas com deficiência e/ou incapacidade? A lista inclui almofadas e colchões para prevenir úlceras de pressão, cadeiras sanitárias, arrastadeiras, cadeiras e bancos para o banho, ganchos e cabos para vestir e despir, entre outros. Saiba mais [aqui](#).



Módulo concluído!

Parabéns! Completou este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

Aprendeu a importância de pensar, desde cedo, no processo de adaptação das habitações.

2


Estes conhecimentos ajudam-no(a) a compreender a importância da qualidade de um ambiente amigável para todas as idades, quando pensamos no bem-estar e saúde das pessoas mais velhas.

3

Pode ajudar outros facilitadores a compreender as adaptações habitacionais necessárias para o envelhecimento em casa.

Quiz

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

**AMBIENTES** **MÓDULO 1** Introdução

Quais os fatores a ter em consideração na adaptação da casa de uma pessoa mais velha?

- Tempo para fazer a pesquisa e comparar diferentes produtos
- Um plano de adaptação para a casa
- Soluções e produtos de baixa manutenção
- Aparelhos inteligentes
- Pesquisa de opções de financiamento
- As necessidades da pessoa mais velhas que vão mudando
- Avaliar as condições habitacionais

O que vem a seguir?

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

Reiniciar

Seguinte

DIGITAL

