



AMBIENTES 03

Casa Amiga da Demência

Adaptações na casa para pessoas que vivem com demência.

Iniciar >



Warsaw University
of Technology



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

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.



Público-alvo

Este módulo é destinado a todas as pessoas que querem aprender sobre modificações e princípios-chave do design de casas amigas da demência.

No entanto, é, essencialmente, dirigido a:

- Cuidadores, que podem aconselhar os designers sobre as necessidades especiais das pessoas que vivem com demência;
- Designers, que têm pouca ou nenhuma experiência na concepção de espaços para pessoas com demência;
- Facilitadores, que podem utilizar este módulo para se informarem e aconselharem sobre os requisitos de uma casa amiga da demência.

Conhecimentos básicos sobre demência e design seriam benéficos.

Para este módulo, seria um bom pré-requisito conhecer todos os módulos em AMBIENTES e VIDA SAUDÁVEL.





AMBIENTES

MÓDULO 3

Casa Amiga da Demência

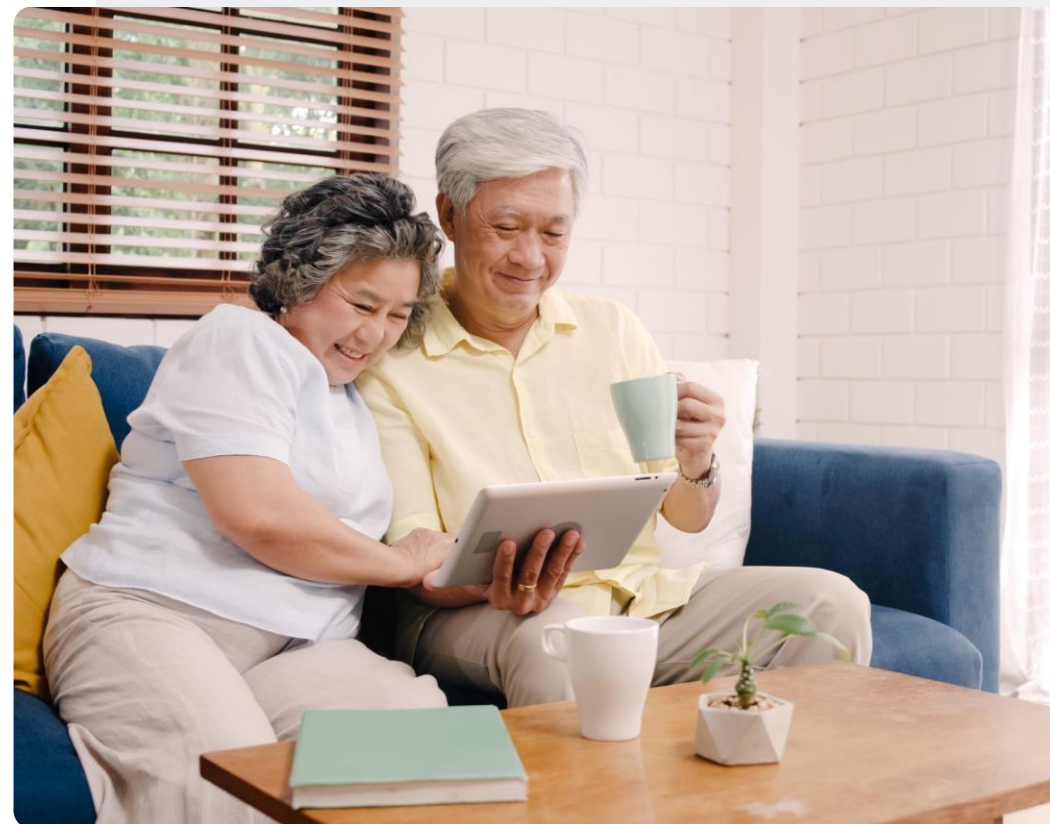
Neste módulo, aprenderá como organizar e fazer as respectivas adaptações em casa, com o intuito de criar um espaço seguro e amigável para as pessoas que vivem com demência e para os seus cuidadores.

Casa Amiga da Demência

Uma casa amiga da demência é um espaço que responde às necessidades e compensa as perdas cognitivas e físicas das pessoas que vivem com demência.

É uma casa que suporta a memória, permite o funcionamento e proporciona um espaço seguro e amigável para as pessoas com demência, ao mesmo tempo que possibilita o bem-estar e privacidade a quem cuida destas pessoas.

Promove uma vida mais saudável e feliz e permite que os residentes da casa vivam de forma independente durante o maior tempo possível.



O que irá aprender

- 1 O que significa casa amiga da demência e o que deve ser tomado em consideração para criar uma casa desta natureza?
- 2 Que limitações associadas ao envelhecimento e à demência podem ser apoiadas por um design amigo da demência?
- 3 Porque é que o ambiente físico e, conseqüentemente, o design de interiores são importantes?
- 4 Quais são os princípios-chave de design associados à gestão da demência em casa?
- 5 Que principais características de design devem ser tidas em consideração durante o processo de design para a demência?
- 6 Que medidas de design podem ser adotadas nos respetivos espaços domésticos?



Capítulos neste módulo

1

Design para Demência

2

Princípios-chave de Design para Demência

3

Principais características de Design

4

Guia do espaço/divisões da casa



AMBIENTES | MÓDULO 3 | CAPÍTULO 1

Design para Demência

Este capítulo irá disponibilizar informação sobre algumas necessidades comuns das pessoas que vivem com demência que podem ser colmatadas pelo design. O papel terapêutico do ambiente físico também será discutido.

Design para Demência

O aumento do número de pessoas com demência em todo o mundo requer intervenções a diferentes níveis.

Um bom design pode facilitar a vida e ajudar nas atividades do dia-a-dia, não só para as pessoas que vivem com demência, mas também para os seus cuidadores, que são maioritariamente os seus familiares.

O design para demência oferece soluções que podem apoiar uma vida independente para as pessoas com debilitações cognitivas leves a moderadas, podendo assim envelhecer nas suas próprias casas e ter uma vida mais feliz e menos desgastante.



O que irá aprender

- 1 Porquê o design para demência?
- 2 O que são debilitações relacionadas com a idade e a demência?
- 3 Porque é que um ambiente físico com um bom design é considerado um tratamento não-farmacológico?
- 4 Que tipos de ambientes físicos poderiam ser abordados e alterados para ajudar as pessoas com demência a viverem de forma independente?



Design para Demência

As pessoas sentem o ambiente através dos seus sentidos e, para além de todas as suas preferências pessoais, todas as deficiências influenciam a forma como as pessoas percebem o ambiente e como se comportam nele.

Muitas vezes, o comportamento problemático é atribuído à própria doença. Contudo, pode ser um ambiente com design inadequado que tem impacto no comportamento, causando confusão, ansiedade, desgaste ou acidentes que podem levar a uma institucionalização indesejada.

Como pessoas, queremos viver mais tempo nas nossas próprias casas, sozinhos ou com os nossos familiares, uma vez que se reconhece que progredimos melhor em casa, mas também, como sociedade, queremos evitar custos adicionais e problemas de institucionalização.

O design para a demência apoia este ideal.



Conheça a Carolina, 67

A Carolina está reformada e vive sozinha no seu apartamento numa zona urbana. Perdeu o marido há 2 anos, os filhos vivem no estrangeiro e a neta mudou-se recentemente para outra cidade para ir para a faculdade.

Tem-se sentido triste e cansada, e tem notado algumas perdas de memória invulgares que a levam a ficar ansiosa e desgastada com os desafios diários.

Ela quer ser capaz de viver de forma independente o máximo de tempo possível e sentir-se segura em casa enquanto lida com a sua condição - demência.

Acha que a Carolina ou os seus familiares podem fazer algo a esse respeito no próprio ambiente em que ela vive? Vamos ver se a podemos ajudar.



Debilitações relacionadas com a idade

Demência é um termo amplo que abrange várias e progressivas doenças cerebrais de pessoas de várias idades. No entanto, a maioria dos que sofrem de demência são pessoas mais velhas. A demência juvenil é responsável por cerca de 2% a 8% de todos os casos de demência.

O design para demência precisa de ter em consideração as debilitações relacionadas tanto com o envelhecimento como com a demência.

As debilitações relacionadas com a idade que o design pode resolver são:

- Motor (musculoesquelético)
- Sensorial (visão, audição, tato, cinestésica, olfato e paladar)
- Ritmo circadiano (relógio do corpo)



Debilitações relacionadas com a idade

Motor (musculoesquelético)

As funções motoras diminuem com o envelhecimento e muitas pessoas acabam por sofrer de problemas nos músculos, articulações e ossos.

Isto pode levar a quedas, limitações a alcançar e agarrar coisas, dificuldades em manter o equilíbrio ou problemas gerais de mobilidade.

A saúde esquelética e a falta de Vitamina D estão relacionadas com a diminuição da exposição à luz do dia na pele.

Para saber mais sobre Mobilidade – consulte o módulo AMBIENTES 7.

AMBIENTES

Sensorial (visão, audição, tato, etc.)

Os problemas de envelhecimento dos olhos (ex. tamanho da pupila e tempo de reação, espessamento, amarelecimento, menor elasticidade e maior opacidade das lentes) dificultam a capacidade de ver a cor e distinguir a profundidade, tornam o brilho mais difícil de tolerar e atrasam o ajuste dos olhos a diferentes níveis de luz.

A perda auditiva condutora e neurossensorial (SNHL) leva a uma redução da capacidade de ouvir sons de alta frequência, a uma hipersensibilidade a sons de baixa frequência e à incapacidade de filtrar sons indesejados como o ruído de fundo, tornando difícil a compreensão da fala.

Ritmo circadiano (relógio do corpo)

Os problemas de regulação do relógio biológico ocorrem frequentemente em pessoas mais velhas e são ainda mais comuns para quem sofre de demência.

Levam a perturbações do sono, a sesta frequentes ao longo do dia, a acordar durante a noite, e depois, frequentemente, a vaguear à noite no caso de pessoas com demência.

No final da noite, a luz azul dos computadores, telefones ou televisão torna as coisas piores.

A exposição a altos níveis de luz pela manhã pode muitas vezes aliviar o problema.



 **Sabia que?**

A prevalência da cegueira e da debilitação visual aumenta exponencialmente com a idade. *(Lafuma, A.J., Brézin, A.P., Fagnani, F.L. et al. , 2006)*

Mais de 70% das pessoas com idade superior a 70 anos têm uma debilitação auditiva. *(Action on Hearing Loss, 2011)*

Debilitações relacionadas com a demência

A demência é uma doença progressiva e, dependendo da extensão do dano cerebral, as incapacidades das pessoas variam em diferentes graus.

É também afetada pela saúde geral, personalidade, nível de educação, condições de vida, circunstâncias familiares e outros fatores; e, normalmente, estes agravam-se com o tempo.

Os problemas que as pessoas enfrentam variam e estão agrupados em quatro categorias: atividades da vida diária, cognição, comportamento e comunicação.

Estes problemas resultam geralmente em elevados níveis de ansiedade e frustração, levando frequentemente a agitação e problemas de comportamento. Parte das debilitações pode ser resolvida através de soluções no ambiente em que se vive.



Debilitações relacionadas com a demência

Memória

A memória debilitada, especialmente no caso da doença de Alzheimer, pode levar à desorientação num novo lugar, uma vez que uma pessoa não se consegue lembrar porquê e como lá chegou.

Não consegue lembrar-se onde as coisas estão e como funcionam.

Podem surgir sentimentos de insegurança e confusão.

Uma pessoa pode esquecer que tem outras debilitações.

Aprendizagem

As dificuldades de aprendizagem podem resultar em problemas com a compreensão de coisas ou ambientes novos.

Uma pessoa pode não ser capaz de aprender a utilizar novos aparelhos ou descobrir onde fica determinada divisão, por exemplo, uma casa de banho, especialmente numa nova casa. Assim, as pessoas podem passar o tempo todo à procura de lugares ou a tentar usar as coisas repetidamente, o que pode ser uma causa de ansiedade.

Raciocínio

O raciocínio debilitado pode causar dificuldade em perceber onde estão as divisões ou como funcionam as coisas, especialmente coisas desconhecidas. Isto faz com que seja impossível utilizar coisas novas. Tal facto, pode ser facilmente visível na utilização de torneiras modernas, saboneteiras ou autoclismos, o que por vezes pode ser problemático mesmo para pessoas sem debilitações.

O design deve basear-se no passado e nos comportamentos inatos de uma pessoa.

Debilitações relacionadas com a demência

Elevado nível de *stress*

As pessoas que têm dificuldade em perceber o ambiente estão expostas a elevados níveis de *stress*.

Além disso, têm também um limite mais baixo para o *stress*, pelo que rapidamente ficam agitadas por excesso de estímulo, seja ruído, pouca luz, atividade excessiva, movimento ou temperatura inadequada.

Por vezes, pode ser difícil dizer por que razão se comportam de uma determinada forma, especialmente quando as razões para os distúrbios que estão a sentir não são óbvias.

Problemas visuoperceptuais

As pessoas com doença de Alzheimer são propensas a problemas visuoperceptuais. Podem interpretar mal o que veem.

Os padrões ondulados podem parecer mover-se.

Pode ser difícil estimar a profundidade e, conseqüentemente, a distância.

A perda de sensibilidade ao contraste pode causar problemas na distinção dos materiais de que são feitos os objetos.

Um tapete preto no chão pode ser confundido com um buraco.

A perceção de iluminação inadequada pode causar dificuldades nas atividades e aumentar o risco de quedas.

Dificuldade de adaptação às debilitações do envelhecimento normal

Todas as debilitações associadas à demência influenciam a pessoa na sua capacidade de compreender, adaptar e lidar com as dificuldades sensoriais e de mobilidade do envelhecimento normal.

Assim, as pessoas com demência precisam de mais indicações/pistas para perceberem o ambiente onde se encontram e compreenderem o que se passa à volta delas.

Objetivo Terapêutico do Ambiente Físico

O ambiente físico e, portanto, o design interior não é uma cura para a demência. No entanto, é considerado como uma intervenção não-farmacológica, um tratamento com um objetivo terapêutico para **melhorar a desejada Qualidade de Vida** com base em emoções positivas e respostas inatas a estímulos - luz, som, temperatura, sorriso, natureza...

Perdendo as capacidades de lidar com a situação, as pessoas veem muitas vezes o seu ambiente como *stressante* e complexo. Isto, juntamente com o baixo limite para lidar com o *stress*, leva a confusão, ansiedade, comportamento impróprio ou agressão.

Um bom design do ambiente físico, que cumpra os seus objetivos terapêuticos, promove a saúde e o bem-estar e reduz comportamentos ou incidentes indesejados.



Objetivo Terapêutico do Ambiente Físico

- Assegurar a segurança e a proteção
- Manter o conforto e a dignidade, proteger a necessidade de privacidade
- Apoiar as capacidades funcionais
- Maximizar a consciência e a orientação
- Proporcionar oportunidades de estímulo e mudança
- Maximizar a autonomia e o controle
- Manter e reforçar os laços familiares de forma saudável
- Proporcionar oportunidades de socialização



Ambiente Físico

Não se pode exigir das pessoas que vivem com demência que se adaptem ao ambiente. É o ambiente que deve ser concebido para compensar as suas incapacidades, muitas vezes progressivas, as perdas e os sentidos de envelhecimento.



Ambiente Físico

Há três componentes principais do ambiente físico que poderiam ser modificados para suportar os danos causados e aumentar a segurança. Algumas soluções devem ser implementadas durante a fase inicial da concepção, tais como mudanças estruturais; contudo, muitas podem ser postas em prática mais tarde e estas serão aqui o foco principal.



Arquitetura (Estrutura)

(fixo)

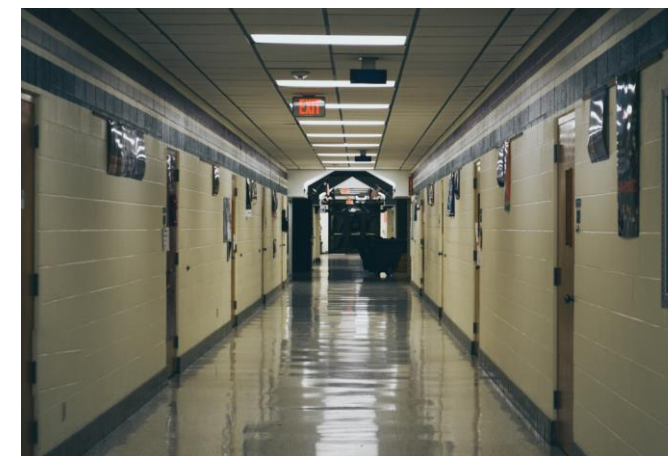
Paredes, entradas, forma da divisão, corredores grandes, etc.



Design de interiores + Decoração

(semi-fixo, não fixo)

Pavimentos, mobiliário, iluminação, cores, decorações de parede




Características sensoriais

Brilho, ruído, temperatura

Quiz

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

 **AMBIENTES** | **MÓDULO 3** | **CAPÍTULO 1** Design para Demência

Uma casa amiga da demência contempla as necessidades e compensa as perdas cognitivas e físicas das pessoas que vivem com demência.

Verdadeiro

Falso

Resumo do capítulo

1

Apreendeu que o design do ambiente físico pode abordar as debilitações relacionadas com a idade e a demência; e constituir o tratamento não-farmacológico que ajuda as pessoas a viver mais tempo nas suas casas, mantendo ao mesmo tempo a qualidade de vida desejada.

2

Este conhecimento ajuda a compreender as considerações e as razões por detrás da conceção ou da realização de adaptações para a demência.

3

Pode aconselhar outros sobre a importância do design para as pessoas com demência.

4

Este curso ajuda a compreender que o comportamento das pessoas resulta frequentemente do ambiente físico e pode ser alterado por escolhas relacionadas com o design.

5

O próximo capítulo "Princípios-chave de design para demência" é recomendado como continuação deste módulo, bem como todos os módulos VIDA SAUDÁVEL e todos os módulos AMBIENTES.

Capítulo concluído!

Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

Conhece debilitações ligadas ao envelhecimento e à demência que o design pode apoiar.

2

Pode indicar objetivos terapêuticos do design do ambiente físico.

3

Conhece alguns dos principais elementos do ambiente que podem ser modificados.

O que vem a seguir?

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

[Reiniciar](#)[Seguinte](#)[VIDA SAUDÁVEL](#)[AMBIENTES](#)



AMBIENTES | **MÓDULO 3** | **CAPÍTULO 2**

Princípios-chave de Design para Demência

Este capítulo abordará os princípios-chave do design que devem ser considerados durante o design para a demência.

Princípios-chave de Design para Demência

O design de interiores requer vastos e específicos conhecimentos de diferentes áreas. Contudo, a compreensão por parte de uma pessoa que tenha poucos conhecimentos das incapacidades e das perdas provocadas pela demência pode ajudar a fazer modificações e adaptações adequadas em ambientes domésticos que permitam ajudar e não criar barreiras para elas.



Conselhos para a Carolina

Já conheceu a Carolina, aqui está uma sugestão útil para ela:



"Não aceite presentes nem compre coisas para a sua casa que não sejam absolutamente necessárias"

O que irá aprender

1

Neste capítulo, aprenderá quais são os princípios-chave do design para a demência.



Princípios-chave de Design para Demência

Seguindo os princípios-chave do design para a demência, pode ser criado um ambiente físico que facilite a rotina diária das pessoas com debilitações motoras e cognitivas e que compense os sentidos de envelhecimento.

Para as pessoas com demência, a experiência e o comportamento em certos ambientes são influenciados não só por elementos e características arquitetônicas (mobiliário, acabamentos), mas também por quatro atributos salientes desse espaço: imagem, negociabilidade*, familiaridade e estimulação, e estes também devem ser tidos em conta.

***Negociabilidade** é a possibilidade de ponderar o significado do espaço.



Princípios-chave de Design para Demência

1**2****3**

Orientação para o Espaço, Tempo e Atividade, Espaços com Significado

As pessoas com demência devem ser capazes de reconhecer o significado social de uma divisão enquanto entram nela através de pistas ambientais, para que saibam onde estão, qual é a finalidade da divisão, e o que pode ser feito ali. Além disso, a ligação visual de espaços, pistas como texto ou pictogramas, podem orientá-las para o espaço, mesmo antes de entrarem na divisão.



Consegue dizer?

Qual é o objetivo claro deste espaço?

Será indicado para a Carolina?

Porquê?

Orientação para o Espaço, Tempo e Atividade, Espaços com Significado

Como o reconhecimento do espaço pode ser difícil, especialmente num ambiente desconhecido que pode levar à confusão e à insegurança, é importante dar pistas ambientais que tornem o espaço não negociável e a sua funcionalidade clara.

- A mobília, as instalações e os acessórios devem indicar imediatamente o espaço e ser exclusivos para áreas específicas como a sala de jantar vs a sala de estar (mesas-sofás).
- Os acabamentos também sugerem a função de um espaço; têxteis como tapetes, almofadas ou cortinas indicam o carácter acolhedor de um quarto ou sala de estar, enquanto que os azulejos podem implicar um ambiente de higiene como uma casa de banho.
- A iluminação também pode indicar o ambiente. Espera-se um candeeiro em salas-de-estar, luz brilhante em zonas de alta atividade, lâmpada industrial num espaço técnico.
- Os adereços (objetos, acessórios, artefactos) também orientam para o espaço e atividade, já os calendários e relógios orientam para o tempo. Toalhas e champôs sugerem casa de banho; livros e revistas - canto de leitura; exposição de alimentos e cheiro de comida - cozinha. Os relógios informam sobre a hora do dia.
- O design da sinalização deve ser claro e colocado a 1,20m de altura para melhor visibilidade, especialmente quando se trata da casa de banho e entradas ou saídas. Pendurar sinais rodoviários de "não entrar" ou camuflar saídas pode reduzir o comportamento de procurar saídas.
- Sugere-se a sinalização múltipla para reforçar mensagens.



Consegue dizer?

Qual é o objetivo claro deste espaço?

Será indicado para a Carolina?

Porquê?



Consegue dizer?

Qual é o objetivo claro deste espaço?

Será indicado para a Carolina?

Porquê?

Princípios-chave de Design para Demência

1

2

3



Estimulação Sensorial sem *Stress*, Espaço Simples - Organização

Reduzir o ambiente físico e a estimulação social para criar um espaço simples que seja mais compreensível. Organizá-lo de forma a não enviar mensagens mistas sobre o ambiente. Demasiadas escolhas pouco claras podem levar a confusão, superestimulação e consequente *stress*. Lembre-se das necessidades em mudança das pessoas com demência.

Estimulação Sensorial sem Stress, Espaço Simples - Organização

Um nível normal de estimulação é percebido como superestimulação pelas pessoas com demência. O envelhecimento dos sentidos juntamente com o declínio cognitivo requerem uma estimulação suave e positiva para não sobrecarregar a pessoa.

- A paisagem sonora deve ser de volume suficiente e apropriado à idade e, quando possível, deve evitar-se superfícies duras e optar-se por têxteis macios que absorvam o som.
- A combinação de iluminação natural e artificial é a melhor solução. As sombras profundas nas áreas essenciais para caminhar, trabalhar ou relaxar devem ser evitadas.
- O brilho deve ser regulado através de cortinas ou persianas e de pavimentos e mobílias com materiais não refletores.
- Divisões de fácil acesso, como cozinhas de plano aberto ou casas de banho visíveis de diferentes lugares, e diferentes aparelhos de fácil funcionamento podem incentivar as atividades diárias.
- Os objetos devem ter diferentes texturas para proporcionar estímulos táteis.
- Excluir do espaço objetos desnecessários que não indicam a verdadeira finalidade da divisão. Preparar espaço de arrumação suficiente e simplificar ou remover padrões.

Organizar o espaço!

A Carolina quer organizar o seu quarto e tirar os objetos desnecessários. Pode ajudá-la?



Fique a conhecer a Carolina. [Pode encontrar mais informações sobre a Carolina aqui.](#)

Organizar e limpar o espaço sucessivamente, passo a passo, e evitar fazer tudo ao mesmo tempo.

Faça a Carolina sentir-se no controlo do processo.

Dividir os objetos em quatro categorias e seguir as suas descrições:

- Manter: organizar os objetos de forma visual, para que sejam perfeitamente visíveis e rotulados, e mantê-los no mesmo local para serem fáceis de encontrar; mudar os objetos para o espaço/divisão adequado onde pertencem
- Guardar: em caixas de arrumação transparentes
- Doar: para certas pessoas, pode ser mais fácil doar algumas coisas em vez de as deitar fora
- Deitar fora

Princípios-chave de Design para Demência

1

2

3



Design para Apoio Funcional

Elementos de design cuidadosamente escolhidos permitem que as pessoas sejam o mais independente possível, uma vez que as tornam mais confiantes. Níveis adequados de desafio, que correspondem à capacidade física e cognitiva, ajudam a lidar melhor com tarefas quotidianas, tais como puxadores de porta de alavanca (à direita na imagem) são mais fáceis de utilizar do que puxadores de porta redondos tipo bola (à esquerda na imagem).

Design para Apoio Funcional

Muitas soluções de design podem ser implementadas para apoiar as pessoas nas suas atividades.

- Nos corredores longos, caminhos com "becos sem saída" e jardins, devem beneficiar de áreas onde a pessoa tenha a possibilidade de se sentar e redirecionar-se, no caso de se perder ou ficar confusa. É importante evitá-los na fase de planeamento.
- O acesso visual da cama à casa de banho é muito importante, uma vez que reforça a utilização autónoma da sanita e reduz ao mínimo o risco de incontinência.
- Uma iluminação adequada (mais brilhante) pode ajudar na orientação, diminuindo assim o risco de quedas.
- Um guarda-roupa adaptado, parcialmente aberto, no qual a roupa "do dia seguinte" é pendurada de forma visível, simplifica a tarefa cognitiva de vestir. As prateleiras abertas permitem encontrar mais facilmente as coisas; contudo, o problema de superestimulação pode surgir e deve ser considerado.
- O contraste de cores em áreas apropriadas é importante para a deslocação independente pela casa sem risco de cair.
- Dispositivos fáceis de usar, como rádios e relógios digitais que mostram dia e hora, podem orientar para a data e notícias atuais.

Princípios-chave de Design para Demência

4

5

6



Familiaridade, Coisas do Passado

As pessoas com demência dependem de lugares, objetos ou pessoas familiares, porque, muitas vezes, as memórias passadas são recordadas mais facilmente. O design pode ligar-se ao estilo de vida e atividades passadas de uma pessoa, colocando objetos ou acessórios familiares significativos.

Familiaridade, Coisas do Passado

Coisas familiares do passado facilitam não só o funcionamento da pessoa, como reforçam os laços familiares de forma saudável. Além disso, contribuem para a preservação da memória a longo prazo e podem ser transformadas em design através de móveis, utensílios, objetos ou atividades.

- Os espaços para atividades familiares são importantes e deve ser evitada a tentação da renovação de uma cozinha ou casa de banho para um estilo mais moderno que pode confundir a pessoa com demência.
- Os espaços para atividades familiares devem ser mantidos ou organizados e devem ser facilmente visíveis e acessíveis, para ajudar a realizar atividades com significado, tais como escrita, jardinagem, dobrar a roupa, etc.
- A disposição de coisas familiares pode servir como pontos de referência que facilitam a orientação no ambiente - interior ou exterior. Podem ser importantes, especialmente nas entradas das divisões ou mesmo do apartamento, ajudando a deslocar-se para o espaço adequado.
- Fotografias de membros da família podem desencadear recordações positivas e, assim, reforçar a memória, assumindo que as memórias são boas.

Princípios-chave de Design para Demência

4

5

6



Espaço Personalizado, Gosto Pessoal

O sentido de casa pode ter diferentes significados para as pessoas. É importante organizar ou adaptar o espaço dentro do gosto pessoal e da história de vida da pessoa com demência para a fazer sentir-se segura e protegida.

Espaço Personalizado, Gosto Pessoal

As pessoas com demência conseguem viver de forma autónoma e independente até certo ponto. Pode chegar o momento em que precisam do apoio de um cuidador, implicando, muitas vezes, mudar-se para casa deste, que normalmente é um membro da família.

- Um sentido de casa é um sentido de si mesmo, e deve ser possível refleti-lo dentro do contexto da casa, onde uma divisão personalizada para uma pessoa com demência pode ser construída com base nas emoções positivas e familiares, fazendo-a sentir-se segura e protegida.
- Os espaços devem oferecer possibilidades de ligar diferentes gostos, para que todas as pessoas que os utilizam possam sentir-se seguras, relaxadas e em casa.
- Os espaços para pessoas com demência devem ser organizados com base no seu passado, gostos e hábitos. Apesar de a arte abstrata não ser recomendada em casos de demência, pendure-a se a pessoa for especialista nesta arte e tiver uma atitude positiva em relação à mesma.
- É importante garantir aos cuidadores espaços privados e seguros, onde possam descansar caso se mudem para casa da pessoa com demência.

Princípios-chave de Design para Demência

4

5

6



Espaço Seguro, Protegido e Positivo no Interior e no Exterior

As debilitações físicas e cognitivas dificultam a deslocação entre os espaços. É fundamental remover as barreiras do ambiente (físicas e cognitivas) para criar espaços seguros e protegidos. Os ambientes imediatos também devem ser inegociáveis para permitir escolhas fáceis.


Espaço Seguro, Protegido e Positivo no Interior e no Exterior

A segurança é um requisito essencial do design. Com capacidades e competências reduzidas, as pessoas com demência necessitam frequentemente de algumas características adicionais ou especiais para as ajudar a utilizar e a circular mais facilmente no ambiente.

- **Juntamente com as soluções padrão que ajudam a lidar com as barreiras ambientais**, como corrimãos ou barras de apoio, podem ser utilizadas medidas como **informação consistente e clara** e **comandos ou pegadas fáceis de utilizar**.
- **O contraste entre elementos essenciais** (ex. paredes e chão, paredes e móveis, botões nos painéis de interruptores) pode **compensar** as debilitações visuais.
- **Truques diversificados**, como as estimulações visuais (fotografia de alimentos) e olfativas (cheiro do pão), podem ajudar as pessoas a identificar uma sala de jantar ou cozinha. O sinal múltiplo reforça as mensagens do ambiente e aumenta a possibilidade de estas serem vistas e compreendidas.
- **Mensagens consistentes**, como códigos de cores ou altura dos sinais, podem introduzir elementos de previsibilidade no espaço.

Quiz

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

 **AMBIENTES** | **MÓDULO 3** | **CAPÍTULO 2** | Princípios-chave de Design para Demência

As alterações e adaptações em ambientes domésticos devem apoiar e não dificultar e criar barreiras para pessoas com demência.

Verdadeiro

Falso

Resumo do capítulo

1

Apreendeu os princípios-chave do design para a demência que precisam de ser seguidos a fim de criar uma casa amigável da demência.

2

Estes conhecimentos permitem implementar as regras importantes ao projetar ou fazer adaptações para a demência.

3

Pode aconselhar os outros sobre os princípios de design que devem considerar e como podem utilizá-los.

4

Este capítulo ajuda a compreender que as adaptações em casa podem ser feitas considerando alguns princípios básicos.

5

O próximo capítulo "Principais Características do Design" é recomendado como continuação deste módulo.

Capítulo concluído!

Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

Conhece os princípios-chave do design para a demência.

2

Pode dar exemplos dos princípios-chave.

3

Consegue aplicar princípios diferentes no que diz respeito às necessidades das pessoas.

O que vem a seguir?

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

Reiniciar

Seguinte





AMBIENTES | MÓDULO 3 | CAPÍTULO 3

Principais características de Design

Este capítulo irá fornecer informações sobre as principais características que devem ser consideradas no design da casa para pessoas que vivem com demência.

Principais características de design

As principais características do design para a demência concentram-se nas qualidades físicas dos ambientes. A conceção e colocação de tais características devem seguir os princípios discutidos no capítulo anterior. Permitindo assim, que as pessoas com demência funcionem melhor e se sintam mais seguras nas suas próprias casas.



O que irá aprender

1

Neste capítulo, irá aprender quais são as principais características de design para ambientes relacionados com demência e como aplicá-las.



Características-chave de design

Muitas características podem ser abordadas em casa para ajudar as pessoas a orientarem-se mais facilmente pelos espaços.

Olhe para a imagem!

Consegue identificar algumas?



Planta, Ligação de Espaços, Acústica

A **planta** de um apartamento é normalmente dada por um arquiteto e pode ser difícil de alterar, no entanto, existem algumas formas de o adaptar às exigências das pessoas com demência.

A **planta de planos/espacos abertos** é aconselhável, uma vez que liga visualmente espaços e muitas vezes diminui o processo de tomada de decisão devido às sugestões visuais presentes no ambiente, permitindo às pessoas agirem intuitivamente.

A remoção de paredes para conseguir um plano aberto pode ser dispendiosa, contudo, por vezes a remoção ou abertura de portas pode criar acesso visual suficiente a vários espaços, ajudando na procura de caminhos e orientação.

Uma casa de banho, se possível, deve ser visível de diferentes partes da casa, o que ajuda a minimizar a incontinência.

Um plano aberto permite uma maior entrada de luz solar, contudo, também pode criar problemas acústicos, uma vez que o som aparecerá mais alto e mais agressivo.

Este problema pode ser ultrapassado através da introdução de têxteis domésticos suaves, como cortinas, tapetes, papel de parede em tecido, por exemplo, colchas, arte em tecido e painéis acústicos.

Os painéis acústicos podem ser montados em paredes e tetos e podem ser personalizados com quadros e servir como decoração. Permitem um som mais claro, o que ajuda na comunicação entre indivíduos.

Grandes plantas e papéis de parede texturizados reduzem também o nível global de ruído.



 **Sabia que?**

O uso de tapetes reduz os níveis de ruído em até 70%!

Elementos da construção: Portas, Janelas

A **identificação das portas** é fundamental para a identificação do percurso, pelo que devem ser facilmente visíveis e reconhecíveis, especialmente em salas críticas como a casa de banho, uma vez que muitas pessoas com demência lutam contra a incontinência.

Portas parcialmente vidradas ou pequenas janelas de vidro que eram tradicionalmente utilizados nas casas de banho, podem ser úteis para lembrar às pessoas onde estes se encontram.

Além disso, para ajudar as pessoas a encontrar uma casa de banho ou uma sanita, podem ser colocadas placas de sinalização (texto com pictograma) na respetiva porta, e não nas paredes adjacentes.

As portas devem contrastar com a parede adjacente, a menos que as pessoas não estejam destinadas a aceder a elas, caso em que podem ser pintadas com o mesmo tom da parede ou mesmo ser escondidas. As portas acessíveis devem ser fáceis de abrir.

As portas de correr e de estilo-concertinas devem ser evitadas, uma vez que são muito difíceis de manusear para pessoas com demência.

Recomenda-se a utilização de janelas de grandes dimensões, que permitem uma maior entrada de luz do dia. A luz natural do dia cria espaços mais luminosos, permitindo melhores condições para as atividades, limitação dos perigos e regulação do ritmo circadiano.

Como o ofuscamento pode ser impeditivo, as janelas devem ser equipadas com persianas. Devem proporcionar ventilação natural sem provocar correntes de ar e o funcionamento manual é preferível à ventilação artificial.

Os peitoris das janelas devem ser suficientemente baixos para que as pessoas possam ver através da janela numa posição sentada.

Elementos da construção: Paredes, Pavimento

As **paredes** devem contrastar com o chão para que as pessoas, especialmente com dificuldades visuais, possam distinguir onde o chão termina e a parede começa. Ao pintar as paredes deve ser lembrado que o contraste com o chão deve ser em tom e não em cor ou saturação.

Devem ser evitados padrões arrojados nas paredes, efeitos brilhantes e metálicos, uma vez que podem ser mal interpretados, confundir e aumentar a desordem visual.

Além disso, os papéis de parede com flores em tamanho real podem atrair pessoas para as apanhar, causando danos.

Acabamentos mate nas paredes, seja tinta, papel de parede, azulejo ou revestimento, são preferidos porque podem reduzir o encandeamento.

O pavimento desempenha um papel significativo no conforto e segurança. Pode reduzir o risco de escorregamentos e quedas com uma seleção adequada do material - por exemplo, pavimentos vinílicos antiderrapantes ou mosaicos antiderrapantes em zonas húmidas.

Um pavimento mais macio pode não só reduzir a gravidade das quedas, mas também o nível de ruído. Pela mesma razão, o soalho duro deve ser evitado sempre que possível.

O pavimento não deve mudar de tom enquanto se desloca de uma área para outra. Deve aparecer como uma superfície sólida com valor de reflexão de luz constante, embora a tonalidade (o que percebemos como cor) possa mudar. Os pavimentos devem contrastar com o mobiliário e as paredes.

Os pavimentos cinzentos-azuis ou brilhantes devem ser evitados, uma vez que podem aparecer como água para algumas pessoas com demência.

Elementos da construção: Portas, Janelas, Paredes, Pavimento



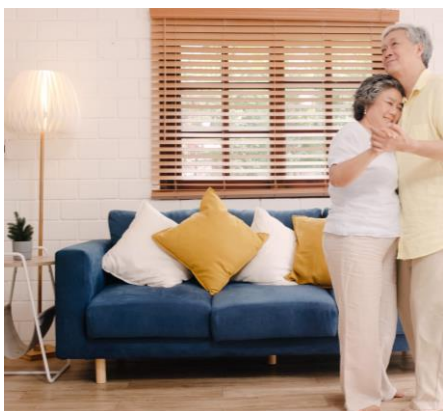
Portas

Portas com um puxador estilo alavanca e painéis de vidro para melhor funcionamento e visão devem contrastar com a parede, a menos que queiramos torná-las menos visíveis.



Janelas

Devem permitir a entrada da maior quantidade possível de luz do dia. No entanto, deve ser possível cobri-los e durante o dia, quando necessário, devem ser colocadas cortinas de dia para evitar o encandeamento.



Paredes

As paredes contrastam bem com o chão, a janela e o mobiliário.



Pavimento

Deve ser unificado em valores tonais com tapetes ou carpetes. As carpetes, e especialmente os tapetes, devem ser fixados com tapetes antiderrapantes ao chão, de modo a não provocar quedas de risco.

Mobiliário, Instalações e Equipamentos

O **mobiliário** deve ser robusto de utilizar e fácil de ver, o que pode ser conseguido contrastando com paredes e pavimento.

As cadeiras devem ser estáveis, confortáveis, familiares, devem possuir apoios de braços e devem ser adequadas à altura da pessoa.

O design das mesas deve corresponder ao uso apropriado, contudo, mesas de café baixas podem ser uma causa de quedas e devem estar à altura do apoio de braços.

Deve haver espaço de armazenamento suficiente para evitar a desorganização.

O mobiliário deve ter maçanetas visíveis e fáceis de usar.

As **instalações e equipamentos** devem ser simples, estáveis, familiares e fáceis de usar.

As persianas devem ser instaladas para controlar o encandeamento e o sobreaquecimento e as cortinas não devem esconder as janelas.

Devem ser evitados pequenos controlos e interruptores, que não fazem contraste com o fundo ou as placas de interruptor.

As torneiras devem ser de aspeto tradicional, com cruzeta ou alavanca, e claramente marcadas nas cores "quente" e "frio".

As barras de apoio devem diferenciar-se em relação à cor da parede, tal como os puxadores das portas.

Os abajures dos candeeiros devem esconder a lâmpada e não devem ser instaladas na linha de visão.

Os espelhos podem ser incomodativos e devem ter possibilidade de serem cobertos ou removidos, uma vez que as pessoas com demência podem ter problemas em reconhecer-se a si próprias, o que as pode perturbar.

Diferentes cabides de parede distribuídos pela casas são úteis, uma vez que podem tornar as coisas visíveis com fácil acesso.

Deve ser colocado um relógio analógico com uma superfície nítida.

Fornecer sabonetes que contrastem com os artigos sanitários, uma vez que os doseadores de sabão podem não ser reconhecidos.

Mobiliário, Instalações e Equipamentos



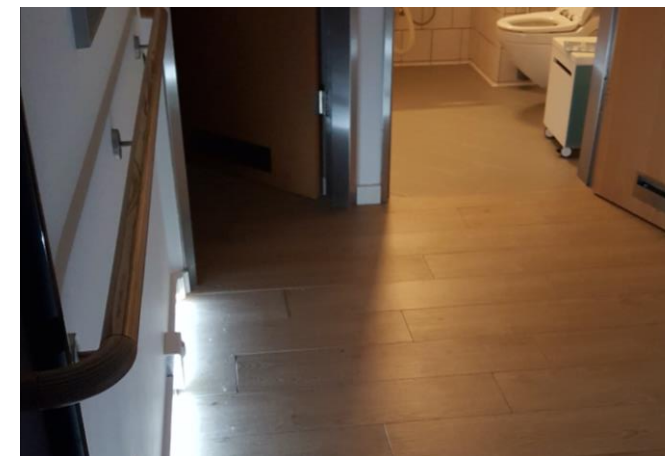
Mobiliário

Uma poltrona robusta e confortável de altura adequada seria um bom local para observar o que se passa no exterior e no interior.



Instalações

Torneira de estilo antigo com cruzeta. Deve ser claramente marcada com as cores vermelha e azul para água quente e fria. Torneira e pia em contraste com a parede.



Equipamentos

Barra de apoio em contraste com a parede. Linha de luz discreta que conduz à casa de banho à noite.



Sabia que?

Poder ver um relógio analógico de forma clara é conhecido por ajudar especificamente as pessoas com delírios.

(Monette, J. et al., 2012)

Iluminação

A **iluminação** é fundamental para ver e compreender o ambiente enquanto se mantém saudável.

Os mais velhos requerem o dobro da luz que os mais novos, pelo que tudo deve ser feito para lhes proporcionar uma quantidade suficiente de luz e deixar entrar tanta luz natural quanto possível.

As janelas não devem ser obstruídas por árvores, objetos ou cortinas e, durante o dia, as cortinas devem ser puxadas o mais possível para trás. As cortinas devem ser estendidas para as extremidades das janelas, de modo a ficarem totalmente expostas.

Áreas de atividades mais extensas e complexas, como leitura ou cozinha, devem ser especialmente bem iluminadas.

Uma boa iluminação nas áreas de refeições maximiza as hipóteses de consumir refeições e bebidas, uma vez que as pessoas podem vê-las e reconhecê-las.

Fornecer muitas lâmpadas, tendo o cuidado para que as fichas não provoquem um risco de tropeçar.

A redução da exposição à luz solar através dos olhos está relacionada com distúrbios do sono e depressão.

Proporcionar uma combinação consistente, uniforme de níveis de luz, de iluminação ambiente, de área e de luz do dia para evitar a criação de sombras que podem ser problemáticas para pessoas com demência. Não ter uma única fonte de iluminação como as que se encontram em cima.

Reduzir o encandeamento direto e indireto, utilizando, por exemplo, cortinas nas janelas e pavimentos ou materiais não refletivos.

Proporcionar mudanças graduais na luz, especialmente entre espaços exteriores e interiores, uma vez que a acomodação dos olhos é mais fraca, o que pode prejudicar temporariamente mas fortemente a visão.

Iluminação



Luz solar

As janelas devem permitir o máximo de luz do dia possível. As cortinas devem ser possíveis de retirar completamente, ou as cortinas do dia devem ser puxadas para evitar o encandeamento.



Acabamentos foscos

Escolher acabamentos mate (foscos) dos materiais. Acrescentar lâmpadas complementares a áreas de atividade como cantos de leitura ou de croché.



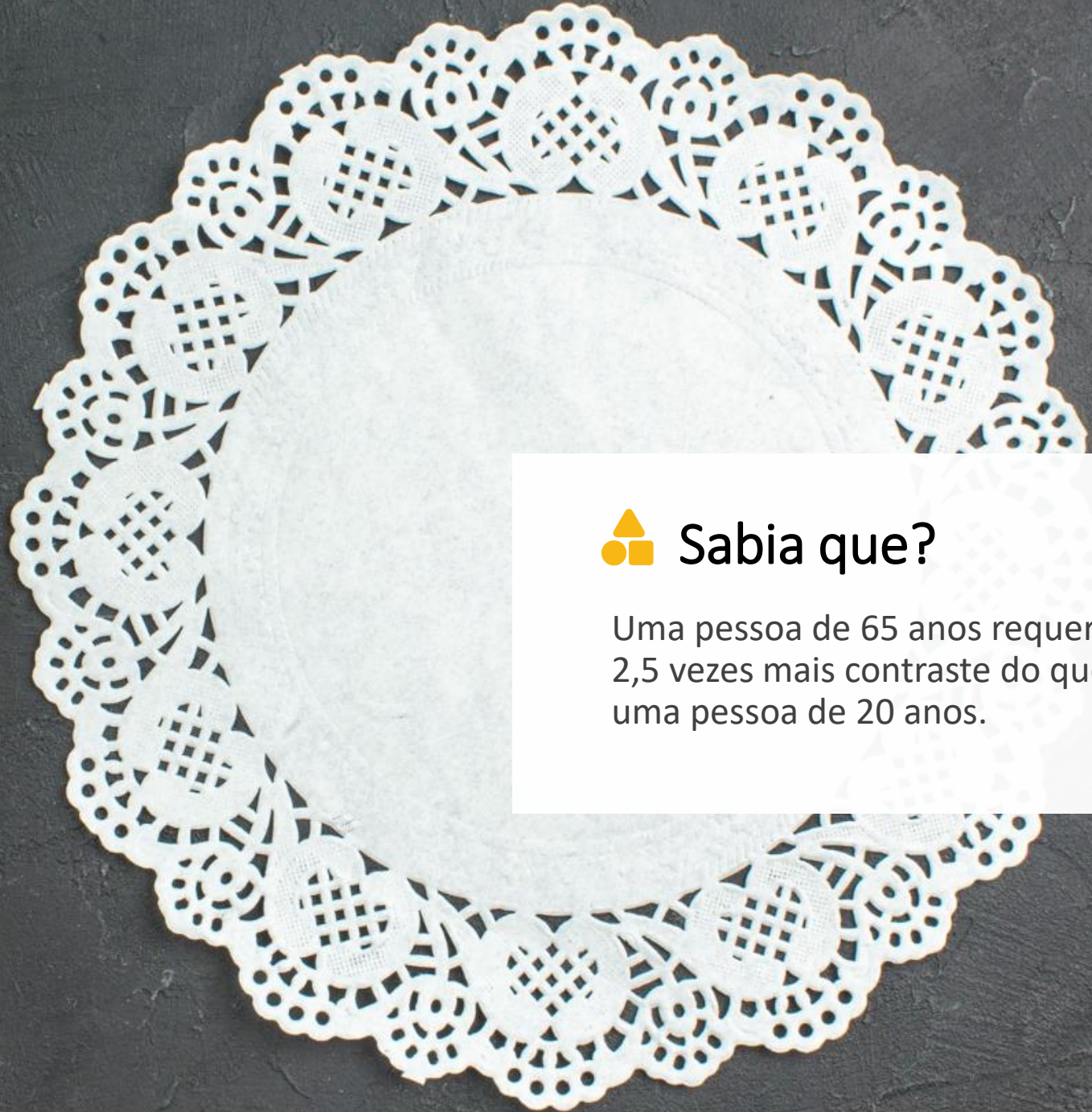
Luz complementar

Fornecer uma boa iluminação complementar para superfícies de trabalho.



Brilho

O brilho pode ser confuso e perigoso, pois pode ser confundido com um chão molhado e aumentar o risco de quedas.



Sabia que?

Uma pessoa de 65 anos requer 2,5 vezes mais contraste do que uma pessoa de 20 anos.

Cor e Contraste

As cores são definidas pela sua **tonalidade** (o que normalmente percebemos como cores no espectro de cores do azul ao vermelho), **Saturação** (quão vívida é a cor, quanta tonalidade de cinzento está nela, quão brilhante ou silenciosa é) e **luminosidade** (quão escura ou clara é a cor, sendo 100 para o preto e 0 para o branco na escala teórica, referida como Valor de Reflexão da Luz-VRL).

O contraste tonal, medido em VRL, é crítico para proporcionar acessibilidade visual para distinguir um objeto do seu fundo, pelo que os elementos críticos devem contrastar significativamente em luminosidade e não em tonalidade.

Os objetos podem ser diferenciados uns dos outros se o VRL dos seus materiais diferir mais de 20 pontos. Em casos de demência ou deficiências visuais, sugere-se um VRL de 50 ou mais pontos para superfícies críticas.

Muitos produtores de tintas ou pavimentos mostram o valor de VRL nos seus produtos.

O contraste tonal deve ser aplicado sempre que for necessário distinguir objetos ou superfícies para melhor funcionalidade e segurança, como entre mobiliário - chão, sanita - chão, assento de sanita - chão, corrimãos, barras de agarrar - parede, chão - parede, sinalização - parede, porta - parede, interruptores de luz - parede, extremidades de escadas, interruptores de aparelhos, lavatório - bancada, texto - fundo.

Cores vivas e tonalidades mais quentes podem compensar o envelhecimento dos olhos, uma vez que a visão da cor se perde a partir da extremidade azul do espectro, assim, cores neutras como o bege, esquemas de cores monocromáticas podem ser percebidas como baças, pelo que o aumento da saturação de cores pode ajudar, mas o perigo de sobre estimulação também deve ser considerado.



Consegue dizer?

Qual prefere, um sofá cinzento com uma parede de cor carvão...



Consegue dizer?

... ou um sofá turquesa com uma parede branca?

E para a Carolina, qual será o mais indicado? Porquê?



Para a Carolina são indicados contrastes mais fortes

Para ajudar a Carolina a decidir se os contrastes que escolheu no seu apartamento estão corretos, pode verificar se existe uma diferença adequada de mais de 50 pontos no VRL dos materiais aplicados.

Pode medir o VRL dos materiais com um medidor de VRL padrão (colorímetro), mas também pode tentar usar uma aplicação de medição de contraste como, por exemplo, *Get Luminance* no seu *SmartPhone*. No entanto, lembre-se que este não é um medidor profissional e os resultados são apenas aproximados.

Verifique o módulo **DIGITAL 03 Como Comunicar Por Texto Com Um Smartphone** se não estiver familiarizado com instalações de aplicações smartphome.

DIGITAL 03

Cor e Contraste



Cor e Contraste

Um sofá cinzento contrasta bem com as paredes brancas. No entanto, um sofá cinzento parece ter o mesmo valor tonal do tapete o que pode criar dificuldades em distinguir as arestas do mobiliário.



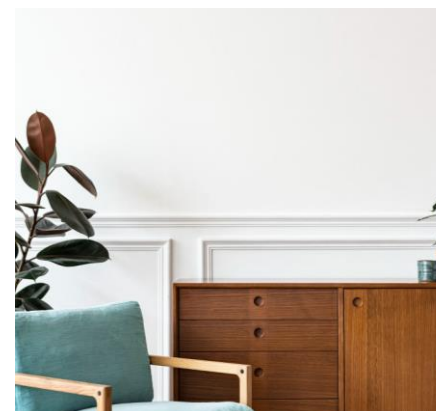
Cor e Contraste

Bom contraste de um sofá contra a parede. A cor do sofá é semelhante à cor do chão; no entanto, as pernas do sofá fazem-no sobressair.



Onde está o contraste?

"Casa de banho temível" para pessoas com visão reduzida



Contraste

Bom contraste de mobiliário contra a parede.

Sinalética

A **sinalética** é especialmente importante para as pessoas com demência, uma vez que muitas vezes sentem desorientação resultante das suas incapacidades mesmo nas suas próprias casas.

Para ajudar as pessoas a orientarem-se melhor na identificação do seu caminho, podem ser aplicadas características ambientais baseadas em esquemas simples e lógicos, sugestões visuais como contraste, objetos distintos ou cores vivas.

As cores diferentes, contudo, não devem ser utilizadas para a diferenciação de várias zonas, uma vez que para pessoas com demência e com incapacidades visuais, pode ser demasiado complexo compreender e lembrar o que se pretende com um espaço.

Características arquitetónicas, tais como colunas, escadas ou pátios, podem ser destacadas para uma melhor orientação.

Para além disso, referências ao ar livre, como bancos ou esculturas no jardim e características mais pequenas no interior, como plantas em vaso distintos, suportes para guarda-chuvas, ou uma poltrona, também podem ser úteis.

Ao introduzir a sinalética, a simplicidade é a pista. Os sinais devem ser curtos e fáceis de compreender e utilizados quando necessário para não sobrecarregar as pessoas.

A localização da sinalização deve ser consistente, não demasiado alta, 1.2m acima do nível do chão e colocada diretamente na porta sempre que possível.

As mensagens devem ser concisas e claras, como "Manter fora", e devem começar com uma letra maiúscula seguida de minúsculas, uma vez que é mais fácil de ler. Além disso, as fontes sem serifas com "a" aberto são claras de ler. Para além do texto, devem ser utilizados símbolos de pelo menos 10cm.

Sinalética



Planta simples e lógica

Com simplicidade, não se pode errar. Plantas de planos abertos com ligações visuais, por vezes criados por aberturas ou envidraçados, podem ser úteis.



Sugestões visuais

Diferentes objetos visuais podem ser utilizados para orientação, seja uma planta em vaso, um suporte para guarda-chuvas ou um cavalete.



Pontos de referência

Características arquitetónicas como edifícios e colunas características mas também referências mais pequenas como bancos ou caixas de correio podem mostrar o caminho.



Símbolo e texto

Símbolos de homem e mulher servem melhor as pessoas com demência leve. Os símbolos de sanitários concretos são mais úteis para as pessoas com demência moderada.

Ajude a Carolina a desenhar um sinal para a sua casa de banho

A Carolina reparou que cada vez que vai à casa de banho, abre frequentemente a porta adjacente à lavandaria. Ela precisa de sinalização visível para a porta da casa de banho.


O que deve a Carolina ter em consideração?

A sinalética deve conter texto e sinal. A fonte do texto deve ser sem serifa com um "a" aberto começando com uma letra maiúscula, seguida de minúscula. O sinal deve ter pelo menos 10cm de altura e deve representar a verdadeira casa de banho em vez de uma pessoa. O texto e o sinal devem ser colocados sobre um fundo contrastante. Toda a sinalização deve também ser colocada sobre uma porta com cor contrastante e a 1.2m de altura.



Quiz

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



AMBIENTES | **MÓDULO 3** | **CAPÍTULO 3** Principais características de Design

As principais características do design para pessoas com demência baseiam-se nas:

- Barreiras de arquitetura
- Qualidades físicas do ambiente (casa)
- Interações sociais

Resumo do capítulo

- 1 Aprendeu as principais características do design para a demência que são cruciais para criar uma casa amiga da demência.
- 2 Este conhecimento irá permitir implementar as respetivas soluções ao conceber ou fazer adaptações para a demência.
- 3 Pode aconselhar outros sobre quais as características do design que devem ser consideradas numa casa amiga da demência e como podem fazer bom uso delas.
- 4 Este capítulo deverá ajudá-lo a compreender as adaptações que podem ser feitas a algumas características de design em casa.
- 5 O próximo capítulo "Guia do espaço/divisões da casa" é recomendado como continuação deste módulo.

Capítulo concluído!

Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

Conhece as principais características do design para a demência.

2

Consegue dar exemplos das principais características.

3

Deverá ser capaz de aplicar essas características respetivamente às necessidades das pessoas.

O que vem a seguir?

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

Reiniciar

Seguinte

DIGITAL





AMBIENTES | **MÓDULO 3** | **CAPÍTULO 4**

Guia do espaço/divisões da casa

Este capítulo pretende mostrar as mudanças mais importantes que se podem implementar em cada quarto/espço da casa para ajudar as pessoas que vivem com demência a sentirem-se mais confiantes no seu ambiente.

Guia do espaço/divisões da casa

O guia do espaço/ divisões da casa resume a informação aprendida nos capítulos anteriores e descreve soluções que podem ser aplicadas nas respetivas áreas da residência.



O que irá aprender

1

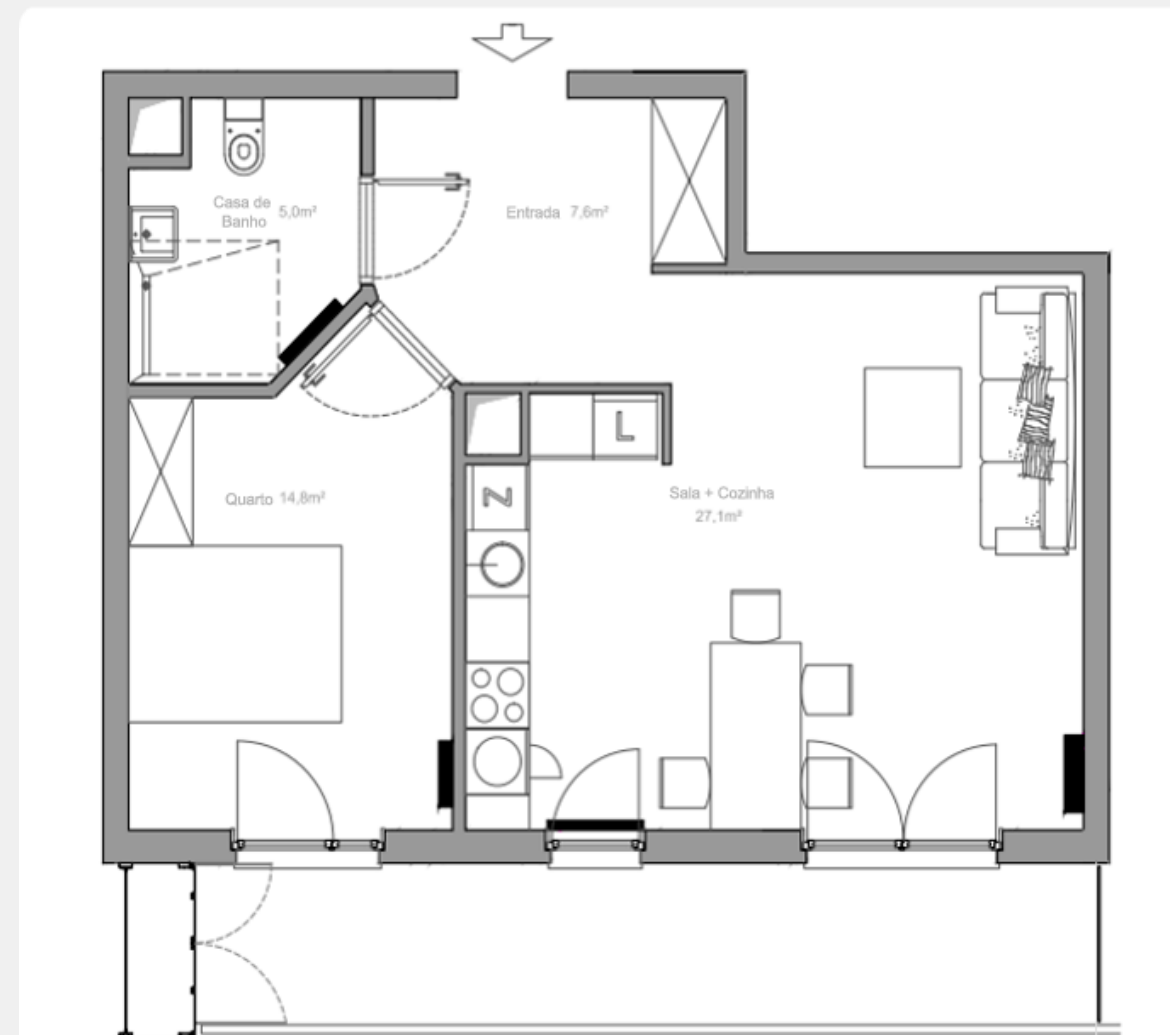
Neste capítulo, irá aprender que princípios e soluções de concepção podem ser aplicados nas respectivas áreas de residência.



Guia do espaço/divisões da casa

Ao conceber ou remodelar a casa, enfrentamos frequentemente muitas limitações físicas ou financeiras e depois somos forçados a comprometer algumas soluções. Isto não nos deve impedir de fazer adaptações às nossas casas para ajudar aqueles que nos são próximos a ter a melhor qualidade de vida possível.

Comecem as mudanças o mais cedo possível, contudo, evitem mudar demasiado de uma só vez, uma vez que as pessoas com demência podem ter problemas de adaptação à mudança.



Planta de plano aberto

Modelo de habitação sénior, Warszawa, Poland
por Agnieszka Cieśla e Jan Cieśla

Entrada e saída

A entrada para uma casa de uma pessoa com demência deve ser quase como qualquer entrada dentro das áreas de residência.

A porta deve ser claramente visível com molduras contrastantes, maçanetas ou puxadores salientes e ser fácil de usar. Se possível, as entradas devem ter características únicas para serem facilmente reconhecíveis, como objetos distintos, por exemplo, uma planta em vaso ou gradeamentos.

Ao entrar na casa, seria ideal que todas as outras portas no interior fossem visíveis e que a casa tivesse um plano aberto, onde os sinais visuais indicassem o caminho.



Entrada e saída

As saídas de casa podem ser problemáticas devido ao comportamento de procura de saída de pessoas com demência.

Soluções contrárias podem ser aplicadas para esconder ou fazer com que as portas não se destaquem tanto do interior; no entanto, as questões de segurança devem ser consideradas em caso de emergência.

Soluções para pessoas com forte comportamento de procura de saída, para evitar que saiam de casa sem um cuidador, devem ser concebidas individualmente, mas por vezes sinais bem conhecidos, como "Manter fora", "Não entrar" ou "Alta voltagem", colocados nas portas podem funcionar, uma vez que as pessoas foram ensinadas a evitar tais lugares.





Espaço plano aberto



Sala de estar

A sala de estar é um local para relaxar, entreter e socializar com a família ou amigos. Esperamos que seja confortável, seguro e de acordo com o nosso gosto. Estas qualidades devem ser claras para a pessoa com demência que entra no espaço.

Carpetes, pavimentos de madeira ou vinil em vez de azulejos, não só serão mais macios de andar como absorvem o ruído e reduzem o encandeamento.

As paredes, que contrastam com o pavimento, outros móveis resistentes e confortáveis, permitem uma melhor visibilidade.

As grandes janelas permitem uma maior entrada da luz do dia e as luzes artificiais tornam a iluminação unificada e reduzem as sombras.



Sala de estar

Devem ser evitados padrões grandes e brilhantes nos materiais.

A colocação de sofás e cadeiras deve permitir a socialização e observação do interior e exterior das casas, uma vez que esta é frequentemente uma atividade que melhora a vida das pessoas com demência.

A colocação de fotografias de família ou itens de recordações ao alcance visual estimula a memória e contribui para uma sensação de familiaridade. As plantas, mesmo artificiais, e as vistas da natureza também desempenham um papel importante no bem-estar.

Lembre-se de colocar interruptores de luz contrastantes a 80-100cm acima do nível do chão, se possível.





Sabia que?

Contemplar a natureza têm potencial de cura?

As pessoas que ficaram após a cirurgia em quartos com vista para a natureza deixaram o hospital 1,5 dias antes do que as que tinham vista para uma parede de tijolo.

(Roger Ulrich, 1984)

Sala de jantar

A sala de jantar é sobre comida e reunião de família ou amigos e pode evocar memórias agradáveis, especialmente quando estas foram criadas durante a sua vida.

Para orientar uma pessoa para este espaço, para além do mobiliário, pode colocar objetos como pratos, copos, frascos de biscoitos ou pratos de fruta à vista. A colocação de quadros ou alguma obra de arte de comida pode também acrescentar uma táctica visual ao espaço. Lembre-se, no entanto, de não desorganizar o espaço.

As mesas de jantar devem ser suficientemente robustas para suportar o peso de uma pessoa que as pressiona ao levantar-se ou sentar-se.

As cadeiras devem ter um bom apoio para as costas, ser leves o suficiente para serem movimentadas e ser resistentes para não deslizar facilmente, mas apoiar uma pessoa.



Cozinha

A cozinha é o local onde os alimentos são cozinhados e partilhados. Para muitas pessoas, especialmente as que gostam de comida e de cozinhar, é um local agradável, embora depois da casa de banho, o segundo mais perigoso, onde podem ocorrer acidentes e quedas. Deve ser dada prioridade à segurança.

A iluminação deve ser maximizada e as bancadas de trabalho devem ser bem iluminadas com fitas LED. Os focos de luz podem ser instalados em alguns locais como lavatórios, mas com cuidado, de modo a não criar demasiadas sombras.

O ruído, quando possível, deve ser minimizado por superfícies absorventes.

O pavimento deve ser antiderrapante do fator R10-R11 e junto a áreas propensas a derrames, pode ser colocado um tapete antiderrapante.



Cozinha

Deve ser assegurada uma boa visibilidade dos aparelhos e objetos. Isto pode ser conseguido não só por contraste, mas também por colocar objetos à vista. Alguns artigos frequentemente utilizados podem ser mantidos nas bancadas e alguns podem ser colocados nos armários de vidro frontal ou em prateleiras abertas.

As superfícies com manchas devem ser evitadas uma vez que podem ser confundidas com migalhas ou outras coisas pequenas.

Os equipamentos e aparelhos devem parecer tradicionais para serem familiares, embora uma placa de indução desconhecida possa minimizar o risco de queimaduras.

Os materiais de limpeza devem ser mantidos fechados à chave.



Casa de banho

As casas de banho, depois das cozinhas, são difíceis de interpretar para as pessoas com demência, uma vez que a aparência dos aparelhos mudou muito. É também um local onde a segurança deve ser priorizada.

As casas de banho devem ser concebidas de modo a permitir algumas instalações sanitárias independentes, uma vez que as pessoas lutam frequentemente com medo da perda de dignidade. As portas podem ser trancadas por dentro para proporcionar alguma privacidade, mas também devem ser fáceis de abrir por fora, como fechaduras que podem ser abertas com uma moeda.

O uso de contraste é essencial nas casas de banho. O assento da sanita deve contrastar tanto com o chão como com a sanita e o autoclismo deve contrastar com a parede. Os puxadores das portas e as barras de apoio devem contrastar respetivamente com a porta e a parede, também.



Casa de banho

A luz deve ser instalada para minimizar as sombras, com pelo menos duas luzes suspensas. A luz natural seria uma mais-valia.

Devem ser instalados chuveiros manuais, uma vez que os chuveiros de onde a água cai sobre uma pessoa podem ser assustadores.

A entrada para o chuveiro, quando possível, deve ser livre de barreiras.

Devem ser colocados tapetes antiderrapantes na área do chuveiro, contrastando o chão, no entanto, não demasiado distintos.

Os rolos higiénicos devem estar ao fácil alcance para evitar o risco de quedas.

Assegurar que os espelhos possam ser cobertos no caso de uma pessoa não se reconhecer a si própria.



Quarto

O quarto deve proporcionar um espaço seguro, confortável e tranquilo para descansar, uma vez que, em média, passamos lá 1/3 da nossa vida.

As mesmas regras aplicam-se aqui; contrastes, piso unificado, indicações visuais para o local, têxteis como almofadas e cobertores com padrões nulos ou subtis.

As gavetas em aparadores são sugeridas para fácil operação e acesso e se não forem supostas serem utilizadas por uma pessoa com demência, as maçanetas não podem contrastar com o mobiliário.

Os espelhos devem poder ser cobertos ou removidos.



Quarto

A iluminação com fitas de luz LED, de preferência com um sensor de movimento, para passeios noturnos ou visitas à casa de banho, deve ser montada no quarto de dormir.

Deve ser colocada uma cama, equipada com um colchão firme e resistente ao fogo com uma cobertura à prova de água, para permitir, quando possível, uma vista para a casa de banho. Dependendo do estado da pessoa, a cama deve ter um estrado robusto e seguro para evitar quedas e para as apoiar quando precisam de se levantar. Os corrimãos de cama, contudo, podem ser uma causa de estrangulamento e morte, pelo que devem ser escolhidos e montados cuidadosamente e apenas quando estritamente necessários, uma vez que existem alternativas seguras aos corrimãos de cama.

Os roupeiros parcialmente abertos podem ser úteis; no entanto, podem aumentar a confusão. As gavetas que devem ser utilizadas por uma pessoa com demência devem ter maçanetas visíveis e podem ser colocadas fotografias do seu conteúdo. A iluminação com fitas de luz LED no armário e nas gavetas pode ser útil para ver o conteúdo.



Espaço ao ar livre: varanda, terraço, alpendre, jardim

Por vezes, as pessoas passam muito tempo a observar o que está a acontecer no exterior. Paisagens interessantes, especialmente da natureza, podem ser estimulantes e benéficas.

O acesso a espaços exteriores deve ser livre de barreiras com um nivelamento de pavimentos.

Os alpendres ou marquises também são apreciados, uma vez que as pessoas podem lá ir independentemente do tempo.

As portas para áreas exteriores devem ser claramente visíveis e fáceis de abrir.



Espaço ao ar livre: varanda, terraço, alpendre, jardim

Uma cadeira que seja visível através de uma porta pode encorajar as pessoas a sair. No entanto, devem ser tomadas precauções de segurança quando se tratam de varandas ou terraços e, por exemplo, as grades podem ser montadas a uma altura suficiente. As grades de varanda com painéis de vidro serão atrativas para observar o que está a acontecer à volta.

Os jardins devem ser concebidos com base nos mesmos princípios, com superfícies exteriores antiderrapantes que sejam consistentes no tom e niveladas tanto quanto possível. Os caminhos devem percorrer um círculo, sem becos sem saída, para permitir a uma pessoa desfrutar de um passeio sem stress e devem ser providenciados corrimãos em degraus e encostas.

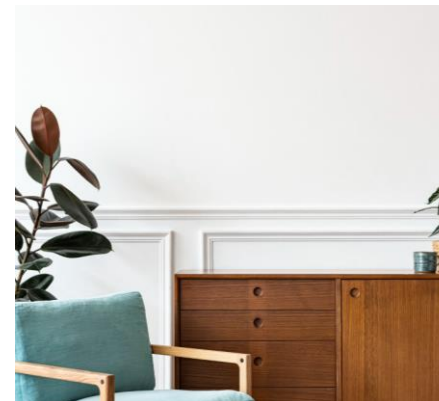


Áreas prioritárias fundamentais - se precisar de escolher, escolha estas!



Iluminação

Melhorar a iluminação.



Contraste

Assegurar um bom contraste no apartamento mas especialmente na casa de banho.



Casa de banho

Assegurar que a casa de banho é fácil de encontrar.



Pavimento

Assegurar que o pavimento é consistente no tom.

Resumo do capítulo

1

Relembrou os princípios e características do design para a demência num guia divisão-a-divisão.

2

Isto deverá permitir-lhe reforçar os seus conhecimentos e tomar de forma independente decisões de conceção relativas a casas amigas da demência.

3

Pode aconselhar outros sobre quais as principais características do design para a demência que devem considerar e como podem fazer bom uso delas.

4

Este capítulo deve ajudá-lo a compreender que as adaptações em casa podem ser feitas em cada espaço para torná-lo favorável à demência.

5

O próximo Módulo 4 AMBIENTES é recomendado como continuação deste módulo.

Capítulo concluído!

Parabéns! Concluiu este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

Ficou a conhecer adaptações importantes que podem ser feitas em casa.

2

Ficou a saber como cada espaço doméstico deve ser concebido para a demência.

3

Sente-se confiante para falar com outros sobre espaços amigos da demência em casa.


O que vem a seguir?

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

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

Quiz

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



AMBIENTES **MÓDULO 3** Casa Amiga da Demência

O design para a demência é importante porque...

- Promove a vida independente de pessoas com deficiências cognitivas leves a moderadas
- Torna a vida dos moradores da casa mais fácil e menos stressante
- Apoia a privacidade e o bem-estar dos cuidadores
- Ajuda as pessoas com demência com atividades da vida diária
- Porque os ambientes físicos funcionam como um tratamento não-farmacológico para pessoas com demência
- É uma atividade divertida e criativa

Resumo do módulo

1

Apreendeu sobre ambientes físicos, princípios e características de design que devem ser abordados ao conceber diferentes áreas domésticas para pessoas com demência.

2

Este conhecimento ajudá-lo-á a compreender porque é que o design do ambiente físico desempenha um papel importante na saúde e comportamento das pessoas com demência e que princípios e características de design devem ser considerados no design para a saúde.

3

Pode ajudar os outros a compreender que as casas amigas da demência, podem ser criadas por design de acordo com um conjunto de princípios, sendo que irão ajudar as pessoas a manter a sua qualidade de vida desejada.

4

Adquiriu competências para responder às necessidades das pessoas com demência enquanto lidam com ambientes físicos.

5

Este curso irá influenciar a sua perceção do ambiente e do seu significado no design de um espaço terapêutico e doméstico para pessoas com demência.

Módulo completo!

Parabéns! Concluiu este módulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

Ficou a saber os princípios de design para lidar com as deficiências relacionadas com a velhice e a demência.

2

Aprendeu quais as características que devem ser consideradas ao fazer adaptações domésticas para pessoas com demência.

3

Ficou a saber como avaliar e indicar mudanças em cada divisão para criar uma casa amiga da demência.

Sugestões de Literatura:

- Brawley, E. C. (2006) *Design Innovations for Aging and Alzheimer's*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Cohen, W., Weisman, G. D. (1991) *Holding on to Home: designing environments for people with dementia*. Baltimore & London: The John Hopkins University Press.
- Warner, M. L. (2000) *The Complete Guide to Alzheimer's – Proofing Your Home*. West Lafayette, Indiana: Purdue University Press
- Greasley-Adams, C., Bowes, A., Dawson, A., and McCabe, L. (2014) *Good practice in the design of homes and living spaces for people with dementia and sight loss*, University of Stirling, Dementia Services Development Center, UK
https://www.housinglin.org.uk/_assets/Resources/Housing/OtherOrganisation/Dementia_sightloss_design_guidance.pdf
- Fuggle, L., (2013) *Designing Interiors for People with Dementia*, University of Stirling, Dementia Services Development Centre, UK

O que vem a seguir?

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

Reiniciar

Seguinte

