

# Como deixar a casa mais segura para os idosos

Com o processo de envelhecimento alguns detalhes podem fazer a diferença na vida das pessoas idosas e evitar acidentes domésticos.

O lar parece um local seguro, mas é possível sim acontecer acidentes dentro de casa. O ideal é evitar a

exposição do idoso aos riscos.

A melhor idade vem acompanhada de certas limitações que devem ser supridas, não só com mudanças de hábitos, mas também com a adaptação da própria casa. É claro que nem todo idoso é depen-

dente de cuidados, no entanto, a segurança em casa para a terceira idade é muito importante. Por isso, evitar acidentes domésticos fazendo adaptações na casa para torná-la mais segura para os idosos é algo extremamente recomendado.



## Os cuidados para uma casa segura para idosos incluem

- utilizar pisos antiderrapantes, instalar barras de apoio dentro do boxe e próximo ao vaso sanitário;
- certificar-se de que a altura do vaso sanitário esteja entre 43 a 45 cm, facilitando o sentar e o levantar;
- se possível, utilizar um banco firme, feito de alvenaria ou fixado dentro do box, para que o idoso tome banho e se enxugue sentado;

- os degraus das escadas devem possuir fita antiderrapante, ser iluminados e bem sinalizados;
- deve-se ter corrimão dos dois lados, com início antes das escadas, para melhor apoio;
- os móveis devem estar firmes e bem fixos, caso o idoso necessite se apoiar neles;
- cadeiras e poltronas com braços oferecem maior

apoio. Os assentos devem ter altura entre 45 a 50 cm, não devem ser muito baixos ou macios, para facilitar o sentar e levantar;

- evitar as maçanetas arredondadas; prefira as que tem forma de alavanca;
- as portas devem ter uma largura mínima de 80 cm, para a passagem de andadores e cadeiras de rodas;
- dispor de ambiente amplo, evitando o uso de tapetes ou demais obstáculos que possam causar quedas;
- caso o tapete seja indispensável, utilizar um que seja antiderrapante para evitar quedas;

- as janelas devem permitir uma boa iluminação e ventilação do ambiente, sendo de fácil manuseio;
- preferir mesas e demais móveis com cantos arredondados, evitando lesões por atrito, uma vez que o idoso possui a pele mais sensível;
- evitar objetos, fios ou brinquedos no meio do caminho, preferindo sempre um ambiente amplo e sem obstáculos;
- providenciar uma mesa de cabeceira para apoiar objetos como óculos, água,

livros e chaves. Possuir um telefone próximo contendo os números de emergência de fácil acesso;

- o quarto deve ter iluminação adequada e possibilitar a ida do idoso ao banheiro durante a noite;
- a cama deve ter altura adequada ao idoso, facilitando o apoio dos dois pés no chão durante o sentar e levantar;
- evitar mudanças no ambiente e nos locais do mobiliário ajuda a manter o idoso orientado e organiza-

do, além de evitar quedas;

- optar por bancadas e pias com altura que possibilite manusear a comida ou lavar as louças sentado (80 a 95 cm);
- armários devem estar ao alcance dos braços do idoso (50 a 150 cm de altura), isso evitará a necessidade do uso de bancos ou escadas para alcançar os objetos.

(Fonte: Ministério da Saúde)

**UP**  
PISCINAS

Aproveite bem o seu  
**verão**  
Venha para a Up Piscinas

Av. Pres. Wenceslau Braz, 3.100  
Bairro Campos Elíseos  
Tels. **353721.3866** - **3598861.4690**  
Poços de Caldas - MG

[uppocosdecaldas](#)  
 [uppiscinaspocos](#)  
 [uppiscinas.com.br](#)