

lado da bacia sanitária e na área do box, que também deve contar com um banco fixo. Recomenda-se, ainda, o uso de chuveiros com ducha auxiliar e a instalação de um botão ou campainha de emergência, para situações urgentes.

Evite boxes e acessórios (prateleiras, papeleiras e cabideiros) de vidro; prefira, no primeiro caso, vidro temperado e laminado e, no segundo, itens que não tenham quinas e, se possível, nichos embutidos. Já as torneiras podem ser de alavancas, prezando pela fácil pega. O ideal é que a porta abra para fora, novamente, pensando em contextos de emergência. Ademais, em se tratando de pessoas com mais idade que são cadeirantes, a demanda para um espaço amplo se multiplica. A bancada da pia, por exemplo, deve ter o topo a 80cm do chão e a parte inferior à cuba precisa estar liberada para encaixe da cadeira.

Mobiliário ao alcance

Na cozinha, a orientação é deixar os armários e os eletrodomésticos, como micro-ondas, em alturas mais acessíveis, em torno de 1,20m. Itens necessários e condimentos também devem ficar à disposição. “Móveis fixos e mais robustos podem servir como apoio para o idoso, ao se sentar, levantar ou mesmo se locomover, logo, é importante que não derrapem ou se movam. Nada de rodinhas”, frisa Luana.

Camas, sofás, cadeiras e poltronas devem ter estofado mais rígido, assim como têm de estar em alturas adequadas, cerca de 45cm. No guarda-roupa, o indispensável precisa estar ao alcance dos braços e abaixo da altura da cabeça. Além

disso, vale evitar mobiliários com quinas ou mais baixos, que podem ser perigosos em tropeços ou acidentes. Pontos de tomadas têm de estar em fácil acesso — a aproximadamente 1,10m do piso.

Quanto à ornamentação, fuja de tapetes escorregadios e que formam uma “orelha” quando dobrados; além de investir em almofadas que auxiliem na postura da coluna. Lembre, por fim, que é de suma importância manter a decoração e os itens pessoais desejados, para que a familiaridade com aquele espaço seja assegurada, sempre considerando uma forma segura de expô-los.

Cores e iluminação

Texturas como grafiatos, que deixam as paredes ásperas ou até com pequenas pontas, podem machucar em caso de colisões; opte por pinturas acetinadas de fácil limpeza. Com relação às cores, cabe investir em tons calmantes e serenos para os locais de descanso, enquanto aqueles mais vibrantes podem ser aplicados em lugares que precisam estimular emoções e interações, mas com cautela, visto que podem causar irritabilidade.

No que concerne à iluminação, luminárias e abajures com sensores são uma boa pedida, principalmente para facilitar a movimentação durante a noite. Luzes amareladas são ideais para áreas de descanso, como quartos e salas, ao passo que luzes brancas podem ser colocadas em pontos de atividades, como cozinhas, banheiros e área de serviços.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

Reprodução/Pinterest



Julia Ribeiro/Divulgação



Neste projeto do escritório Oliva Arquitetura, cama e mesa de cabeceira estão na mesma altura, para facilitar o equilíbrio

Reprodução/Pinterest



Portas amplas são essenciais para facilitar a mobilidade.