

ADAPTAÇÕES EM RESIDÊNCIAS PARA IDOSOS: NECESSIDADE DE PREPARO E DISCUSSÃO

Maria do Socorro Costa Avelino; Samille Milany Miranda Pimentel de Araújo,
Charle Victor Martins Tertuliano; Ana Karina da Cruz Machado

Faculdade Mauricio de Nassau – e-mail: socorroavelino13@hotmail.com

INTRODUÇÃO:

Segundo o Estatuto do idoso, pessoa idosa, é aquela que atinge idade igual ou superior a sessenta anos de idade (BRASIL, 2003). A longevidade é uma realidade atual, sendo assim, a cada nova estatística maiores serão os dados referentes ao avanço dos anos vividos pelas pessoas no mundo.

Esse fato deve ser considerado motivo de comemoração, no entanto, vários fatores ainda preocupam a questão de envelhecer com qualidade de vida e o preparo e adaptação para lidar com as consequências do envelhecer é uma delas. Como exemplo, podemos citar as condições crônicas desencadeadas pelo envelhecimento, e com elas, maior incapacidade funcional.

À medida que o ser humano envelhece, as atividades do dia a dia tornam-se cada vez mais difíceis de serem realizadas (ARAUJO, 2007). Neste sentido, o ambiente no qual a pessoa idosa está inserida, se torna fundamental no processo de autonomia e independência aos quais são essenciais para o envelhecer com qualidade.

Essa adaptação pode ser desenvolvida de maneira simples, o maior problema notado não se trata de condições de renda e sim de informação, uma vez que, a adequação correta da pessoa idosa em sua residência, pode evitar episódios de quedas e possíveis agravos que conduzem muitas vezes a limitações permanentes ou óbitos em pessoas idosas, casos graves que necessitam cada vez mais de discussão e orientação.

O ambiente domiciliar é responsável por uma quantidade significativa de quedas na população idosa, 70% desses registros ocorrem na residência da vítima. Para Meira *et. al*, 2005; Lord *et. al* (2006), essas quedas são provocadas pela falta de adaptação do ambiente em que esses idosos vivem, como piso escorregadio, má iluminação, objetos soltos e espalhados pela casa, ausência de corrimãos nos corredores, degraus e solo irregular.

As adaptações realizadas no ambiente domiciliar são de extrema importância para a implementação de programas de prevenção, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida desses idosos (BOERS *et. al*, 2001).

Para a prevenção desses danos, decorrentes do mau planejamento do ambiente domiciliar, devem ser realizadas adaptações, prevenindo os acidentes domésticos (BORGES, 2009). Sendo assim, é de extrema importância caracterizar

as condições ambientais do domicílio do idoso e identificar as adaptações que podem ser realizadas nesse ambiente, com o objetivo de evitar futuros acidentes domésticos.

Neste sentido, é importante considerar não apenas as residências iniciais, mas, lembrar de que muitos idosos ao envelhecer, passam a integrar outros ambientes de vivência tais como Instituições de Longa Permanência para Pessoas Idosas (ILPIS) assim como, centro de convivências e condomínios próprios para a moradia de idosos, que vem sendo cada vez mais incentivado pelos programas de governo e ações governamentais dos municípios e estados, como exemplo, o condomínio Cidade Madura/ PB, primeiro condomínio público construído e projetado para a moradia da pessoa idosa, ao qual já, a partir da entrada do condomínio é possível perceber a qualidade do material investido e o quanto houve preocupação no cumprimento da legislação no que diz respeito à acessibilidade, qualidade de vida e convivência social.

Neste condomínio em específico, os idosos usuários de cadeiras de rodas e com limitação na locomoção tem suas necessidades atendidas de acordo com a legislação redigida pela Associação Brasileira de Normas e Técnicas, especificamente a NBR9050 (ABNT/NBR), lei que auxilia nas construções em geral, determinando o acesso especial a ser cumprido de maneira a promover a inclusão de todos, promovendo e incentivando a utilização segura do ambiente ou equipamento.

Quanto outros idosos no país não tem a mesma oportunidade de terem seus lares adaptados e preparados para a promoção de sua autonomia e independência? O quanto de consequências, tais como internamentos por quedas, agravos de doenças já existentes, e óbitos, essa ação não evitaria?

O presente trabalho visa discorrer sobre a importância da necessidade do preparo e das adaptações nas residências para idosos, da importância da orientação e discussão no sentido de evitar consequências e agravos a já debilitada ou frágil saúde da pessoa idosa. Para isso, vários artigos e publicações já existentes foram consultados, conforme descritas a seguir.

METODOLOGIA, RESULTADOS E DISCUSSÃO:

O estudo se trata de uma revisão bibliográfica onde será detalhada a ação das adaptações nas residências para idosos como meio de qualidade de vida para essa população, realizando um levantamento da literatura com artigos, revistas, livros e monografias para análise do tema escolhido.

Para a busca de material e artigos na literatura foram utilizadas as seguintes palavras-chaves e descritores em saúde, combinados da seguinte forma: adaptação em residências, pessoa idosa, qualidade de vida.

Como critérios de inclusão, foram selecionados todos os artigos que apresentassem algum estudo clínico, revisões, teses ou dissertações com adaptações e qualidade de vida em residências adaptadas como meio de melhorar nas atividades de vida diária. O ano de publicação não foi um critério de inclusão.

uma vez que todas as publicações referentes a este tema entraram para o estudo. Sendo assim as publicações foram de 2003 a 2013.

A pesquisa foi realizada no período compreendido entre abril e agosto de 2015. As seguintes bases de dados que foram pesquisadas: Scielo, Medline, Lilacs, Bireme, Pubmed e PEDro.

Foram pesquisados artigos, monografias e livros na língua portuguesa e inglesa. Os artigos que apresentavam as palavras chaves no título eram selecionados, em seguida era realizada a leitura do resumo e a leitura do texto completo. Algumas publicações foram excluídas após a leitura do texto completo, por não estarem relacionadas diretamente ao tema escolhido.

Os resultados apontam que muitos estudos têm mostrado a epidemiologia das quedas em idosos. Segundo EVCI (2006), um estudo realizado na Turquia mostrou que 31% dos idosos, no último ano, caíram pelo menos uma vez. Seculi (2004) em seu estudo realizado na Cataluña mostra que 17,9% das pessoas acima de 65 anos de idade, sofreram pelo menos uma queda em um ano. Já no Brasil, aproximadamente 30% dos idosos, sofrem queda ao menos uma vez por ano (PERRACINI, 2002).

Pessoas de todas as idades sofrem quedas diariamente, porém, ela é mais grave no indivíduo idoso, pois suas consequências podem levá-lo a incapacidade e até a morte. Foi verificado que 54% das quedas em idosos tem como causa o ambiente inadequado, e que 66% dessas quedas ocorrem no próprio ambiente domiciliar do idoso (FABRÍCIO *et. al*, 2004).

Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2011), um terço dos acidentes traumáticos, ocorre com indivíduos com mais de 60 anos de idade, sendo que 75% dessas lesões ocorrem no ambiente domiciliar e 45% desses acidentes ocorrem principalmente à noite, no trajeto do quarto para o banheiro. A maior causa de acidentes domésticos ocorre por: quedas, tropeços, escorregamentos e escadas.

Idosos com idade superior a 75 anos de idade, que precisam de ajuda na realização de suas atividades de vida diária (AVD's), como: alimentar-se, tomar banho, realizar higiene íntima, vestir-se, pentear os cabelos, sair da cama, escovar os dentes, possui uma probabilidade de cair 14 vezes maior do que idosos da mesma idade que são independentes (PERRACINI, 2004).

Em um estudo realizado por Agnelli 2012, o quintal foi o cômodo que mais apresentou obstáculo, por conter muitos vasos com plantas e roupas penduradas. No mesmo estudo, foram avaliados os banheiros, e 25% não apresentava Box, aumentando o risco de queda após o banho, pois com o banheiro molhado, pode ser que o idoso perca o equilíbrio, promovendo a queda.

De acordo com Agnelli (2012), dentre os ambientes presentes na rotina do idoso, o ambiente domiciliar tem uma representação muito forte, já que é onde o idoso realiza maior parte das atividades de vida diária.

Essas adaptações domiciliares têm como objetivo favorecer a independência do idoso em sua própria residência, ajudar o idoso nas atividades de vida diária (AVD's), promovendo sua autonomia. Além da melhora direta da funcionalidade, a adaptação do ambiente domiciliar irá prevenir quedas em idosos (MELLO, 2007).

Um ambiente propício para o idoso é aquele que oferece segurança, facilita a interação social, favorece a adaptação às mudanças e é familiar para o idoso (RIBEIRO, *et. al*, 2008).

Ao analisar o ambiente domiciliar, Cavalcanti e Galvão (2007), consideram importantes os critérios a seguir: mobilidade, as dimensões dos espaços para que o indivíduo possa realizar suas tarefas; orientação em relação do indivíduo com o ambiente.

De acordo com o estudo do Ministério da Saúde (2011), as adaptações recomendadas devem utilizar dispositivos de apoio para a marcha (bengala, andador), evitar camas muito altas, retirar tapetes soltos, cordões e fios do assoalho, substituir ou consertar móveis instáveis, instalar corrimãos nas escadas e faixas nas bordas dos degraus, providenciar iluminação adequada para a noite, instalar vaso sanitário mais alto, barras de apoio próximo ao chuveiro e ao vaso sanitário, os capachos e tapetes devem ser antiderrapantes, consertar calçadas e degraus quebrados, instalar iluminação adequada nas calçadas, portas e escadas.

Segundo Meira (2005), a redistribuição da mobília, deixando áreas de circulação livres, tornaria o ambiente domiciliar seguro, levando o idoso à autonomia e independência num maior número de atividades de vida diária possíveis com segurança e menor risco de quedas.

Soares 2013, em seu estudo, fala que uma iluminação destinada à pessoa da terceira idade deve atender dois objetivos: a quantidade de luz e a qualidade da luz, pois os idosos tendem a ver mais o amarelo. Ela aborda também, que é de extrema importância iluminar corredores e escadas, pois são espaços que ligam um cômodo a outro. E, para o quarto, o autor sugere uma cama baixa, onde se consiga apoiar os pés no chão enquanto sentado.

Os estudos demonstram que muitas ações dependem muito mais de orientação quanto as adaptações corretas do que de condições sócio econômicas, assim, a principal discussão se encaixa no sentido da promoção de campanhas da importância de residências adaptadas para a moradia segura da pessoa idosa, da orientação em torno da disposição dos móveis e espaços da casa e de atitudes simples como ampliar a iluminação, entre outras ações que podem evitar

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os artigos analisados, verificou-se que o ambiente domiciliar é o responsável pela maior incidência de quedas em pessoas idosas, tendo como causa o ambiente inadequado onde vivem. Diante do exposto, vimos a importância de uma adaptação nessas residências, para que seja possível uma diminuição desses índices de quedas em ambientes não adaptados para a pessoa idosa.

As adaptações tais como: barras de ferro, corrimãos nas escadas e faixas nas bordas dos degraus que deem destaque, além de iluminação adequada, a instalação de vaso sanitário mais alto, barras de apoio próximo ao chuveiro e ao vaso sanitário, capachos e tapetes antiderrapantes, calçadas e degraus inteiros

entre outras providencias evitam o aumento destas tristes estatísticas que podem desencadear em óbitos precoces.

Importante salientar também, que esses cuidados, promovem a autonomia e a independência da pessoa idosa, possibilitando que a mesma faça suas atividades rotineiras com segurança e contribuem assim, com uma melhor qualidade de vida dos mesmos em seu ambiente familiar.

A partir desse estudo podemos ampliar um leque com relação às adaptações que podem ser realizadas em residências onde os idosos convivem, e mais que isso, se pode refletir sobre a necessidade de orientação a população que convive com a pessoa idosa, e de um suporte maior do Estado no que tange a ampliação de políticas públicas que possam assegurar essa acessibilidade por meios de programas do governo com apoio as famílias que não tem condições de ter sua residência adaptada para esse segmento podendo, inclusive essas adaptações devem ser pleiteadas por programas de reformas apoiados pelo programa de habitação do governo federal, um direito que poucas pessoas sabem e que deve ser esclarecido e cobrado.

Residências adaptadas certamente contribuirão para uma melhor qualidade de vida da pessoa idosa, que poderá circular livremente por seu “território conhecido”, independente de ser seu lar inicial ou uma moradia final, como instituições que abrigam essa demanda. Assim, podendo desfrutar da velhice com autonomia, independência e de maneira saudável e ativa.

REFERÊNCIAS

AGNELLI, L B. **Avaliação da acessibilidade do idoso em sua residência.** Dissertação – Pós-graduação em Terapia Ocupacional da UFSCar, 2012.

ARAÚJO MO, Ceolim MF. **Avaliação do grau de independência de idosos residentes em instituições de longa permanência.** Rev Esc Enferm USP 2007; 41(3): 378-85.

BOERS, I. et al. **Falls in the elderly: II. Strategies for prevention.** The Middle European Journal of Medicine, Austria, v. 113, n. 11-12, 15 jun. 2001.

BORGES, A M M. CASTRO, A P R. BRASIL, M A. **Ambiente domiciliar adaptado para o idoso: uma estratégia para a qualidade de vida na terceira idade.** 61º Congresso Brasileiro de Enfermagem, 07 a 10 de Dezembro de 2009, Ceará, Fortaleza.

CAVALCANTI, A. GALVÃO, C. **Adaptação ambiental e domestica.** Capítulo 44. Terapia ocupacional: Fundamentação e pratica. Guanabara Koogan: Rio de Janeiro 2007.

EVCI ED, ERGIN F, BESER E. **Home accidents in the elderly in Turkey**. Tohoku J Exp Med. 2006..

FABRÍCIO, S.C.C; RODRIGUES, R.A.P; COSTA JUNIOR, M.L.. **Causas e conseqüências de quedas de idosos atendidos em hospital público**. Revista Saúde Pública, volume 38, nº 1, São Paulo, Fevereiro de 2004.

HAZIN, M M V. **Os espaços residenciais na percepção dos idosos ativos**. Dissertação apresentada ao curso de Pós-graduação em Design na Universidade Federal de Pernambuco, Recife 2012.

IIDA, Itiro. **Ergonomia: projeto e produção**. São Paulo: Edgard Blücher, 1990. 465 p. 2ª ed. rev. e ampl. São Paulo: Edgard Blücher, 2005.

LORD. R. S. et al. **Home environment risk factors for falls in older**. British Geriatrics Society. Oxford University Press, Australia, v. 14, n. 2, 2006.

MARANDOLA, C. M. R.; DELLAROZA, M. S. G. **Análise do risco de quedas no domicílio de idosos da comunidade, vinculado ao projeto de atenção integral e interdisciplinar a idosos na comunidade (AINIC)**. Anais do III Encontro de Bolsistas do Programa de Apoio a Ações Afirmativas para Inclusão Social, Londrina, 13 nov. 2008. Não paginado.

MEIRA C. E. et al. **Risco de quedas no ambiente físico domiciliar de idosos**. Textos sobre envelhecimento, Rio de Janeiro, v. 8 n. 3, 2005. Não paginado.

MELLO, M A F. **Terapia ocupacional gerontologica; Cap 39**. In Cavalcanti, A. Galvão, C. Terapia Ocupacional, Fundamentação e prática. Guanabara Koogan, Rio de Janeiro, 2007.

PERRACINI MC, RAMOS LR. **Fatores associados a quedas em uma coorte de idosos residentes na comunidade**. Ver. Saúde Publica. 2002; 36(6): 709-16

QUEVEDO, A M F. **Residências para idosos**. Critérios de projetos. Rio Grande do Sul, 2002. Dissertação (Mestrado em arquitetura) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Arquitetura, Porto Alegre, 2002.

RIBEIRO, A P. SOUZA E R. ATIE S. SOUZA A C. SCHILITZ, A O. **A Influencia das quedas na qualidade de vida dos idosos**. Ciênc. Saúde coletiva vol.13. Rio de Janeiro, 2008.

SOARES, E A. **Análise da iluminação e decoração nas residências de pessoas da terceira idade**. ISSN 2179-5568 – Revista Especialize On-line IPOG - Goiânia - 6ª Edição nº 006 Vol.01/2013 - dezembro/2013.