

QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE: A INFLUÊNCIA DA ARQUITETURA NA MELHORIA DAS CONDIÇÕES DE VIDA DOS IDOSOS

Yane Santana de Almeida¹; Emanuel Sá Resende Pedroso²; Mariana Dominato Abrahão Cury³

¹Arquiteta, graduada pela Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade Federal de Juiz de Fora/Minas Gerais
- E-mail: yane_yahoo.com.br

²Arquiteto, mestre em Arquitetura, docente na Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade Federal de Juiz de Fora/Minas Gerais – Orientador do Trabalho Final de Graduação I - E-mail: emmanuel.pedroso@arquitetura.ufjf.br

³Arquiteta, mestre em Arquitetura, docente na Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade Federal de Juiz de Fora/Minas Gerais – Orientadora do Trabalho Final de Graduação II - E-mail: marianadacury@gmail.com

RESUMO

O envelhecimento humano é um processo natural, contínuo e irreversível. O aumento do número de idosos, principalmente a partir dos anos 1960, modificou a pirâmide etária mundial e tende a alterá-la ainda mais, considerando a diminuição da taxa de natalidade, que vem ocorrendo a cada ano e a melhora na expectativa de vida da maior parte dos países. O aumento no número da população idosa é visto como um fenômeno mundial. Este aumento traz consigo a necessidade de estudos e estratégias específicas que beneficiem esse grupo e que consigam suprir suas necessidades. Este trabalho teve como objetivo compreender o processo de envelhecimento, suas demandas e necessidades, além de entender o quanto a arquitetura do local pode interferir e influenciar na qualidade de vida dos idosos. Simples modificações e alterações espaciais que contribuam para que o idoso remeta a alguma lembrança passada e ou afetiva, podem contribuir para uma melhor relação entre o idoso e o espaço e conseqüentemente, para a criação de um sentimento afetivo para com o mesmo. Foi realizado uma revisão sistemática da literatura e à partir desta, projetado um espaço que atendesse as demandas dos idosos residentes em Instituições de Longa Permanência para Idosos. Muito mais do que projetar espaços direcionados aos idosos, seguindo somente as normas de acessibilidade, que contribuem para a amenização de acidentes, dão mais autonomia, segurança e conforto aos usuários, é necessário projetar os espaços, considerando também suas características subjetivas: necessidades e desejos daqueles que irão usufruir dos locais, aprofundando no estudo da qualidade do lugar e procurando entender as necessidades, gostos e demandas dos idosos.

Palavras-chave: Idoso; Instituição de Longa Permanência para Idosos; Qualidade de Vida

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é considerado um processo natural, que tem como consequência a velhice e, diferentemente do que acontece nas outras fases da vida ele não possui um marcador biofisiológico, tendo a demarcação entre maturidade e envelhecimento fixada arbitrariamente mais por fatores socioeconômicos e legais do que biológicos. O crescimento no número de idosos se tornou um fenômeno mundial. O número de idosos acima de 80 anos têm aumentado de maneira considerada e tem sido o segmento populacional que mais cresce, embora ainda apresente um contingente pequeno¹. O avanço na medicina, além das melhorias de condições de infraestrutura e crescimento da maior parte dos países, tem contribuído para o envelhecimento da população. O envelhecimento

populacional pode ser considerado um paradoxo, pois ao mesmo tempo em que representa um triunfo social, com o aumento da expectativa de vida, é visto também como um problema pela maioria dos governantes, políticos, planejadores e até mesmo pela sociedade, já que envelhecer requer demandas difíceis de serem resolvidas como: a aposentadoria, atenção à saúde, socialização, participação social entre outros². O aumento na expectativa de vida é um ganho para a população que viverá mais anos, porém não há garantia de que esses anos vividos a mais terão qualidade, podendo se transformar em anos de sofrimentos, perdas, incapacidades, dependência e exclusão social, conceituando o maior desafio do processo de envelhecimento: envelhecer com qualidade. A qualidade no envelhecimento está atrelada a diversos fatores como, por exemplo, saúde física e mental, condições de infraestrutura, inserção do idoso com a comunidade e até mesmo a própria satisfação com a vida. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o número de idosos no Brasil e a expectativa de vida tem aumentado cada vez mais, trazendo expectativas de que nos próximos 20 anos a população idosa poderá exceder 30 milhões de pessoas, representando quase 13% da população brasileira³. A modificação no arranjo familiar moderno, com a diminuição no tamanho e conformação das famílias, aliados à saída da mulher para a ocupação no mercado de trabalho, que culturalmente antes era quem assumia a responsabilidade com os mais velhos, além da falta de tempo da vida moderna, contribuiu para o aumento da demanda de Instituições de longa permanência para idosos, além de outras modalidades assistenciais voltadas a esse público, como os centros dia e os centros de convivência. Apesar desse aumento de demanda, a imagem negativa desses locais ainda permanece no imaginário das pessoas. Parte desse preconceito pode ser atribuída ao seu processo histórico, uma vez que essas instituições, antes conhecidas como asilos e surgiram para abrigar pessoas em situações de pobreza, abandono e doentes mentais. Existem algumas modalidades voltadas aos idosos que contribuem para um envelhecimento saudável e com qualidade como: atendimento de saúde básica, atividades de lazer, cultura, social, oficinas de aprendizagem entre outros. A ingressão do idoso em atividades especiais, influencia muito na sua saúde física e mental, ajuda na socialização e conseqüentemente a não exclusão desse idoso na sociedade. No Brasil, existem algumas modalidades assistenciais de atendimento aos idosos como: Centros de Convivência, Centro de Atendimento Básico à Saúde do Idoso, Instituições de Longa Permanência para Idosos, Centros Dia, ILPI entre outros, que buscam trazer melhorias e qualidade de vida aos idosos, assegurando seus direitos. Porém nem todos os idosos são beneficiados, uma vez que essas modalidades estão distribuídas de maneira irregular, onde algumas regiões possuem muitas e outras não possuem nenhuma ou quando possuem, o número de vagas e a disponibilidade das mesmas são reduzidas, atendendo apenas a pequena parcela da população. O envelhecimento bem sucedido no Brasil só se tornará uma realidade quando a aplicação intensiva dos métodos já existentes passar a favorecer uma parcela maior da população do que a que se beneficia atualmente. Um dos maiores problemas no envelhecimento, além das perdas cognitivas, crônicas e psíquicas que podem ocorrer, é a exclusão do idoso da sociedade. O estilo capitalista, onde o lucro é o principal objetivo, faz com que o idoso aposentado perca sua função na sociedade, o colocando como improdutivo e, portanto, fora do sistema. Essa exclusão traz sérios problemas aos idosos, principalmente relacionados à depressão e a falta de vontade de tentar permanecer em sociedade perante todo preconceito que existe. A institucionalização ainda é outro fator que contribui para a exclusão do idoso, onde a partir do momento que é institucionalizado, passa a viver somente na instituição e convivendo apenas com aqueles que estão no mesmo espaço. Nesse sentido, pensar a arquitetura local passa a ser uma necessidade para que os idosos vivam mais e com qualidade. O ambiente pode ser definido como um conjunto de atributos físicos, sensoriais, cognitivos, afetivos, espirituais, climáticos e funcionais que nos circundam no dia a dia e do qual fazemos parte⁴. Os ambientes são tradicionalmente planejados visando muito mais a estética do que a funcionalidade e na maioria das vezes desconsiderando o designer universal, ou seja, onde os ambientes possibilitem que todas as pessoas

em qualquer estado funcional possam utilizá-lo plenamente. À medida que vão envelhecendo e consequentemente se tornando mais frágeis, as pessoas deveriam dispor de um ambiente que seja adequado ao envelhecimento, que contribua para o encorajamento e promova a autonomia e independência. Nesse sentido, deveriam dispor de ambientes acessíveis, que segundo o dicionário, "acessível", é um adjetivo que indica aquilo a que se pode chegar facilmente; que fica ao alcance. Ambientes seguros, bem planejados e projetados voltados diretamente para o público idoso, são capazes de influenciar no modo de vida do idoso, ao permitir que ele circule com segurança pelo espaço, e que pratique suas atividades diárias com maior facilidade e autonomia. Ambientes com barreiras ou sem facilitadores restringem o desempenho dos idosos ou, ao contrário, um ambiente com mais facilitadores pode melhorar significativamente seu desempenho. Muitos idosos não modificam seus ambientes por menosprezarem os riscos que ambientes não planejados e adaptados para eles podem causar, se importando muito mais com a estética dos ambientes do que com a funcionalidade ou como esses ambientes ao sofrerem modificações e adaptações podem contribuir e facilitar suas atividades diárias. Muitos preferem alterar sua rotina, mudando seus hábitos à ter que alterar o ambiente. Ambientes escorregadios, presença de sombras que contribuem para o ofuscamento da visão, ausência de barras auxiliares, degraus não indicados, móveis com quinas, entre outros, são os maiores causadores de acidentes entre os idosos. Modificações simples nos ambientes são capazes de diminuir o risco de acidentes. Os projetos específicos para idosos, muitas vezes atrelados a um pragmatismo para resolver problemas urgentes ou isolados, tendem a discriminar e a subestimar a capacidade dos mesmos⁵. Contudo, projetar um ambiente destinado ao público idoso, não significa retirar ou alterar todas as barreiras físicas, mas sim, dar a possibilidade ao idoso que ainda consegue exercer algumas atividades, que continue exercendo. Um exemplo são as escadas. Não é necessário substituir todas as escadas por rampas, às vezes, simples soluções como corrimãos fixos e em altura adequada e um piso antiderrapante são capazes de trazer mais segurança ao idoso que irá utilizá-la, sem ter a necessidade de privar esse idoso que ainda consegue subir uma escada, de subi-la.

METODOLOGIA

Para a elaboração desse estudo, foi realizado uma revisão sistemática da literatura e a seguir, a execução da proposta de projetar um espaço que atendesse a demanda dos idosos que residem em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI). A seleção do local para a execução do projeto foi pensada à partir de visitas técnicas, realizadas na Instituição de origem onde residem os idosos. Assim, este estudo foi desenvolvido em duas etapas: na primeira foi realizada uma revisão bibliográfica, que significa “aquela que é desenvolvida à partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”⁶, onde houve o detalhamento da necessidade de adaptações estruturais para que o idoso pudesse viver da melhor maneira possível e, principalmente, com segurança dentro de seu espaço residencial. Para esta etapa, realizou-se um levantamento de dados através da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), onde foi acessada as bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), no período de novembro de 2016 à fevereiro de 2017. Os descritores utilizados para a busca de artigos científicos foram: Idoso; Qualidade de Vida e Instituições de Longa Permanência para Idosos. A segunda etapa, compreendeu o período de março à junho de 2017 e foi projetado um Lar de Idosos, considerado o ideal, dentro das reflexões que sustentaram a primeira etapa do estudo. Por se tratar de um Trabalho Final de Graduação, considerado pré-requisito para a conclusão do curso de graduação em Arquitetura e Urbanismo da Universidade Federal de Juiz de Fora/MG, o projeto foi apresentado à comunidade acadêmica e a uma banca de especialistas na área.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A necessidade de considerar os aspectos subjetivos como a percepção e memória em projetos destinados ao público idoso é indispensável, afinal, entender como o idoso se apropria e se identifica com o espaço, contribui para que o mesmo crie uma identificação com o local, podendo influenciar diretamente na sua saúde física e mental. Os ambientes ideais devem ser seguros e acolhedores, porém mantendo seu caráter desafiador e estimulante, criando conforto e não constrangimento aos idosos. Os ambientes ideais ao público idoso devem ter acessibilidade de uso, facilidade de circulação, especificamente no que diz respeito ao conforto, à conveniência e à possibilidade de escolha, além de segurança e proteção⁴. O cuidado com a iluminação deve ser redobrado em projetos destinados aos idosos, visto que o processo de envelhecimento acarreta perdas cognitivas e sensoriais, principalmente em relação à visão, e, a iluminação interfere no campo visual dos idosos. Ao se pensar em ambientes destinados aos idosos, é importante que haja uma mescla entre a iluminação natural e artificial, proporcionando ao usuário aproveitar ao máximo a luz natural. Espaços externos que utilizam totalmente a iluminação natural são muito importantes e podem influenciar no aumento da capacidade funcional dos idosos, já que a possibilidade de se sentirem desconfortáveis ou estarem sendo expostos a uma iluminação excessiva ou deficiente é muito menor. A luz solar também estimula os sistemas cardíacos e neuro-endócrinos, e a homeostase do organismo, ou seja, capacitam o organismo a se manter em equilíbrio⁴. A passagem de um ambiente para o outro não deve possuir uma elevada diferença de iluminação, já que essa diferenciação rápida de luminosidade pode causar uma cegueira momentânea nos idosos, trazendo desconforto e até mesmo acidentes. Outro fato relacionado à interpretação e entendimento do idoso em relação à iluminação é o efeito luz e sombra, que muitas vezes interfere no campo visual do idoso que acaba enxergando a sombra como um buraco e a luz como piso. As cores também são importantes e merecem atenção, principalmente se tratando de ambientes destinados aos idosos. As cores quando utilizadas corretamente, podem proporcionar aos usuários sensação de bem estar, além de melhora na qualidade de vida. É preciso que haja atenção ao utilizar cores em conjunto, já que essas podem causar desconcentração aos idosos que possuem algum déficit cognitivo, considerando que esses não conseguem absorver a quantidade de estímulos desse conjunto⁴. Contudo, não significa que os ambientes devam ser monocolor, até porque irá dificultar para o idoso se orientar no espaço, visto que as cores são muito importantes e contribuem muito para a orientação, já que funcionam como forma de referência. As cores quentes e vibrantes como o vermelho, laranja e amarelo são muito indicadas para ambientes destinados aos idosos, já que os estimulam e os encorajam a serem mais ativos, enquanto as cores frias como o azul e verde, apesar de diminuírem a tensão e o estresse, são contra-indicadas, já que são cores de difícil diferenciação e visualização. Mais do que somente manter padrões de habitação e necessidades básicas, as ILPI's devem funcionar como um "lar", um local de aconchego, reconhecimento, afeto e integração do idoso com a sociedade, mantendo a identidade e individualidade dos seus residentes. É necessário a desospitalização dos ambientes e a personificação individual, para que o idoso se reconheça naquele espaço. Oferecer a possibilidade ao idoso, de levar móveis ou outros objetos pessoais com o intuito de contribuir para que eles se sintam realmente em casa e se reconheçam naquele novo espaço, pode contribuir também para uma melhor integração deste com o ambiente. Ambientes bem planejados têm a capacidade de influenciar positivamente na vida dos seus usuários, principalmente quando esses são idosos e requerem mais cuidados do que os mais jovens, considerando que suas funções e sentidos (tato, olfato, audição, paladar e visão) já não funcionam como antes. As ILPI's devem oferecer além de cuidado especializado, um ambiente familiar, aconchegante, afetuoso e humanizado, já que ela será o lar do idoso, o local onde ele passará a maior parte do dia e até mesmo os últimos anos de vida. É muito importante que a individualidade e identidade dos residentes sejam preservadas, e que suas vontades, quando possível, sejam atendidas. Outro aspecto importante diz respeito à possibilidade de integração dos idosos residentes em ILPI's com outros

idosos não residentes na instituição. A possibilidade dos idosos que residem na comunidade acessarem as ILPI's, quando lhes é ofertado atividades a serem desenvolvidas junto aos idosos residentes, contribui bastante para uma melhor qualidade de vida de ambos. Pensar na atualidade as ILPI's abertas parcialmente ao público em geral, as torna mais prazerosa para o idoso e o incentiva a conviver com o público em geral.

CONCLUSÃO

Com base nos estudos realizados no decorrer deste trabalho, percebeu-se o quanto os ambientes podem influenciar a vida dos idosos, estejam eles institucionalizados ou não. Além de evitar acidentes e trazer mais conforto e segurança aos usuários, ambientes bem planejados e pensados exclusivamente para atender ao público idoso, são capazes de influenciar na qualidade de vida dos mesmos, principalmente quando se tornam ambientes familiares, acolhedores e protetores. Muito mais do que adaptar os ambientes seguindo somente as normas de acessibilidade, é preciso tornar o ambiente humanizado e acolhedor, sem desvalorizar a individualidade e respeitando os gostos do idoso. Nas modalidades assistenciais destinados ao público idoso, a arquitetura é tão importante quanto à assistência que esses idosos irão receber nesses locais, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida. Estratégias consistentes e bem pensadas são capazes de tornar um simples local em locais onde os usuários irão se identificar e conseqüentemente se apegar. Um dos maiores problemas no envelhecimento, além das perdas cognitivas, crônicas e psíquicas que podem ocorrer, é a exclusão do idoso da sociedade. Com o desenvolver da pesquisa, percebeu-se que a partir do momento que locamos outra modalidade assistencial junto com a ILPI, automaticamente o público se mesclaria e, conseqüentemente haveria uma maior interação dos idosos institucionalizados, melhorando um dos maiores problemas advindos da institucionalização: a exclusão dos idosos. Além da socialização entre idosos institucionalizados e idosos não institucionalizados, é importante a integração dos idosos com as outras faixas etárias. Para isso, mesclar espaços públicos ao espaço privado, a fim de trazer para dentro do espaço destinado aos idosos, um número maior de pessoas de diferentes faixa etárias, pode ser um caminho. A demanda por modalidades assistenciais destinadas aos idosos só tende a crescer, visto que o número de idosos aumenta a cada ano em todo o mundo. O envelhecimento transformou-se em um fenômeno mundial e por isso necessita cada vez mais de estudos e atenção às necessidades e carências desse público. Portanto, espera-se que haja uma maior sensibilização com a situação atual dos idosos no Brasil, entendendo sua importância na sociedade e acabando com esse preconceito que só prejudica as relações dos idosos com a sociedade e interfere, inclusive na sua saúde física e mental. A integração com o idoso não fará bem somente a ele, mas a todos os envolvidos, considerando que as trocas de experiências são muito importantes para a formação individual, que sabendo absorver as coisas boas, fará dessas trocas uma oportunidade de crescer como ser humano.

PROJETO FINALIZADO E APRESENTADO À UFJF



REFERÊNCIAS

- 1- CAMARANO, AA.; KANSO, S. As instituições de longa permanência para idosos no Brasil. Revista Brasileira de Estudos de População, v. 27, n. 1, p. 232-235, 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010230982010000100014&script=sci_arttext Acesso em 05 Out. de 2017.
- 2- PASCHOAL, SMP.; et al. Tratado de Geriatria e Gerontologia. 3.ed. – [reimpr.]. – Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.
- 3- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE, 2010). Resultado da amostra características da população. Disponível em: <http://www.cidades.ibge.gov.br/xtras/perfil.php?lang=&codmun=314080>. Acesso em: 28 de setembro de 2016
- 4- PERRACINI, MR.; et al Tratado de Geriatria e Gerontologia. 3.ed. – [reimpr.]. – Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.
- 5- COSTA, L. MEMÓRIAS ENCLAUSURADAS: A Institucionalização de Doentes de Alzheimer em Respostas Sociais Não Específicas. II Ciclo de Estudos em Gerontologia Social Aplicada, UCP. Braga, 2011. Disponível em: <http://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/8833/1/Mem%C3%B3rias%20Enclausuradas.pdf>. Acesso em novembro de 2016.
- 6- SEVERINO, AJ. Metodologia do trabalho científico. 23 ed. São Paulo: Cortez, 2007.