

## ARQUITETURA PARA A TERCEIRA IDADE: Desafios e Estratégias

Cirilo José Simões Neto<sup>1</sup>  
Cesar Augusto Batista Balieiro<sup>2</sup>

### RESUMO

O processo de envelhecimento traz uma série de limitações que clamam por adaptação e acessibilidade espaciais, inclusive na sua própria casa, local onde esse público passa viver a maior parte de seu tempo. Neste sentido, a arquitetura é responsável por apresentar soluções criativas, de maneira a proporcionar segurança e mobilidade para garantir sua qualidade de vida. Assim, este artigo objetiva analisar como a arquitetura pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida de uma pessoa na Terceira Idade. Para tanto, foram definidos os seguintes objetivos específicos que compuseram os capítulos deste trabalho: i) Compreender o processo de envelhecimento percebendo quais as maiores necessidades de moradia no modo de vida de pessoas da Terceira Idade; ii) Verificar quais os principais elementos arquitetônicos necessários para uma casa adaptada para a pessoa idosa; e iii) Sugerir estratégias arquitetônicas voltadas para as necessidades da Terceira Idade. Configura uma pesquisa bibliográfica a partir de obras já publicadas, com a coleta de dados através da abordagem qualitativa e, quanto ao objetivo, uma pesquisa de caráter exploratória e aplicada.

Palavras-chave: Acessibilidade. Qualidade de vida. Terceira Idade.

### ABSTRACT

The aging process brings a series of limitations that call for spatial adaptation and accessibility, including in their own home, where this public spends most of their time. In this sense, architecture is responsible for presenting creative solutions, in order to provide security and mobility to guarantee their quality of life. Thus, this article aims to analyze how architecture can contribute to improving the quality of life of a person in the Third Age, which is subdivided into the following specific objectives: I) Understanding the aging process, realizing what are the greatest needs in the way of living life of people of the Third Age; II) Check which are the main architectural elements needed for a house adapted for the Third Age; III) Suggest architectural strategies aimed at the needs of the Third Age. For this, a bibliographical research was carried out from already published works, with the collection of data through the qualitative approach and, regarding the objective, an exploratory research.

Keywords: Accessibility. Quality of life. Third Age.

<sup>1</sup> Graduanda do curso de Arquitetura e Urbanismo pelo Centro de Ensino Superior do Amapá (CEAP).

<sup>2</sup> Arquiteto e Urbanista. Docente do Curso de Arquitetura e Urbanismo do Centro de Ensino Superior do Amapá – CEAP

## 1 INTRODUÇÃO

O crescimento da população idosa no Brasil é um processo em constante progressão devido a diversos fatores sociais, e isso aponta para uma considerável mudança demográfica do país aproximando-se do exemplo de outras nações, cujas populações são compostas, majoritariamente, por pessoas da terceira idade. Essas transformações evidenciam um novo cenário e, conseqüentemente a necessidade de intervenções nas questões espaciais e adaptações dos ambientes por eles frequentados.

Sabe-se que a arquitetura brasileira ao longo dos séculos visou o comum, os homens e mulheres típicos e saudáveis, desconsiderando a inclusão de vários grupos como o caso dos idosos. O processo de envelhecimento traz uma série de limitações que clamam por adaptação e acessibilidade espaciais, inclusive na sua própria casa, local onde esse público passa viver a maior parte de seu tempo.

Considerando o crescente mercado o qual demanda uma arquitetura mais inclusiva é que este estudo busca analisar de que forma esta área do conhecimento pode ajudar a prevenir acidentes, facilitar o processo de autonomia e a proporcionar a independência durante o período de envelhecimento biológico de uma pessoa. Identificando os principais elementos para a construção de um projeto residencial completamente adaptado para as necessidades deste estágio da vida, trazendo reflexões bibliográficas e culminando numa proposta para contribuir positivamente para oferecer um conforto e autonomia ao público idoso.

Diante do cenário demográfico transformador e crescente mercado visionário de cuidado com as pessoas idosas tem surgido inúmeras reflexões e propostas espaciais que respeitem seus direitos, incluindo-os, dando-lhes maior acessibilidade, mobilidade e facilitando suas ações. Por isso, destaca-se a importância deste projeto para a comunidade acadêmica e para as famílias que pretendem proporcionar um lar funcional que objetiva a estruturação de um espaço adaptado para diminuir o risco de acidentes, bem como, forneça funcionalidade, acessibilidade, dignidade e conforto para a melhoria das condições de vida de seus idosos.

Atentando para as necessidades físicas desses indivíduos, não obstante, o direito de permanecerem no seio familiar, surge um problema de pesquisa a ser investigado: De que forma a arquitetura pode contribuir para a melhoria de sua qualidade de vida visando a adaptação total para um indivíduo da terceira idade?

Como hipótese, pressupõem-se que ao considerar que o lar é o lugar onde se constroem vínculos e ambiente de direito de todos os idosos entende-se que a arquitetura pode ser uma grande aliada na melhoria da qualidade de vida de pessoas na terceira idade apresentando soluções arquitetônicas residenciais adaptadas para facilitar a mobilidade e aumentar a segurança nas moradias desses indivíduos que, por questões biológicas ou adquiridas, desenvolvem problemas físicos limitando suas ações.

Acredita-se que a arquitetura pode encontrar soluções criativas projetando espaços seguros e

agradáveis para os idosos, por isso a importância de aprofundar conhecimentos a respeito da temática.

O objetivo geral deste artigo é analisar como a arquitetura pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida de uma pessoa na Terceira Idade. Para tanto, foram definidos os seguintes objetivos específicos: I) Compreender o processo de envelhecimento percebendo quais as maiores necessidades no modo de vida de pessoas da Terceira Idade; II) Verificar quais os principais elementos arquitetônicos necessários para uma casa adaptada para a Terceira Idade; III) Sugerir estratégias arquitetônicas voltadas para as necessidades do público da Terceira Idade.

Este artigo, em termos teóricos e científico, justifica-se por contribuir com a academia e sociedade em geral, acerca do conhecimento relacionado à melhoria da qualidade de vida de pessoas na terceira idade, com foco na mobilidade e segurança no ambiente residencial. Todavia, além da importância teórica, de forma prática, é possível considerar que, serão apresentadas soluções arquitetônicas adaptadas para facilitar a mobilidade e aumentar a segurança nas moradias desses indivíduos.

E, por fim, pauta-se nos benefícios que poderão ser estendidos à sociedade em geral, onde contribuirá com soluções arquitetônicas para um convívio autônomo e independente de idosos, com espaços que atendam às suas necessidades e que facilite sua locomoção e tarefas de forma segura e confortável.

### 1.1 ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO

Quanto à finalidade o presente estudo tem um caráter de pesquisa aplicada porque culminará com a produção de um projeto com o objetivo de solucionar um problema, assim, de acordo com Bueno (2015), a principal diferença entre a pesquisa de natureza básica e aplicada é que na primeira o foco é gerar conhecimento sem uma finalidade imediata enquanto que a segunda além de gerar conhecimentos traz soluções para uma problemática exposta.

A respeito da forma de abordagem a pesquisa é qualitativa, pois há um “inter-relacionamento dialético na medida em que nega, ao mesmo tempo que afirma a relevância da contribuição alheia” (SEVERINO, 2002, p. 146). Assim, incrementada com a autonomia de pensamento do pesquisador assume, nega ou supera o legado de outro.

Quanto aos seus objetivos, a pesquisa evidencia-se exploratória de acordo com a visão de Rodrigues (2007, p. 4) que conclui ser a pesquisa exploratória de levantamento bibliográfico proporcionando maior familiaridade com a temática proposta. Assim o estudo exploratório constitui-se o primeiro passo do campo científico.

De acordo com os procedimentos metodológicos a pesquisa tem base bibliográfica elaborada a partir de material já publicado através de livros físicos e material virtual dispostos em sites especializados. A pesquisa bibliográfica “serve-se de fontes de dados coletados por outras pessoas, podendo constituir-se de material já elaborado ou não” (LAKATOS; MARCONI, 1992, p. 43).

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 PROCESSO DE ENVELHECIMENTO DA POPULAÇÃO

O conceito de velhice pode ser abordado a partir do sentido humanista e científico. No primeiro, o processo de envelhecimento é "uma jornada, de caráter pessoal, não nitidamente percebido e de duração finita, porém desconhecida". Já, para o segundo, é o processo de desgaste e declínio do corpo, seus componentes e funções (SHEPHARD, 2003, p. 4). Como esse desgaste é facilmente percebido, principalmente, "refletido na aparência física dos idosos, é normalmente, e erroneamente, associado a perdas - da vitalidade, da saúde, porque as funções cognitivas e emocionais não seguem o mesmo ritmo de declínio" (WOLFF, 2009, p. 16).

O conceito atual e para fins legais de terceira idade é que todo indivíduo com 60 anos ou mais é idoso, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). E, apesar dos novos conceitos de envelhecimento saudável, a sociedade ainda está baseada na "força, representada pela juventude, tendo no idoso a representação da vulnerabilidade e da fragilidade a serem superadas" (WOLFF, 2009, p. 9).

O Brasil e o mundo estão passando por um processo acelerado de envelhecimento. A população idosa tem aumentado devido ao decréscimo da taxa de natalidade, ao aumento da expectativa de vida, aos avanços das tecnologias farmacêuticas e à difusão da importância de uma boa alimentação, da prática de exercícios e da medicina preventiva (MINOZZO, 2018).

Para Minozzo (2018), uma série de problemas físicos e psicológicos podem surgir da terceira idade, alguns podendo ser prevenidos, outros trabalhados a fim de diminuir os impactos na vida dos idosos. Dentre as doenças mais comuns estão o Alzheimer ou algum outro enfraquecimento da capacidade memorial e depressão. A perda da massa muscular é um problema natural, que ainda que possa ser prevenido e melhorado afeta mais de 50% desses indivíduos. A perda de massa muscular e consequentemente de força causadas, principalmente, por deficiências hormonais, requerem cuidados e uma adequada estrutura no ambiente pode ser vital evitando acidentes que em alguns casos podem causar graves fraturas comprometendo muitos anos ou o resto da vida de uma pessoa idosa (MINOZZO, 2018).

Esse avançar dos anos repletos de desafios atinge o equilíbrio emocional individual e familiar trazendo à tona dúvidas sobre o bem-estar, saúde e segurança dos anciãos. Compreender o modo de vida de um idoso e suas convicções, expectativas e desejos sobre como gostaria de viver sua velhice é primordial para o desenvolvimento de políticas, produtos e projetos que tragam dignidade e garantam seus direitos. Entender esse processo abre caminhos para a criação de alternativas ativas de prevenção e cuidado direcionadas à esta parcela significativa da população de maneira a protegê-los individual e socialmente (MINOZZO, 2018).

O envelhecimento não é um problema, mas um processo do ciclo vital que devem ser vividos de uma forma saudável e autônoma o maior tempo possível. Para isso, é necessário que as pessoas idosas se envolvam na

vida social, econômica, cultural, espiritual e civil, para que envelheçam de uma forma ativa.

O aumento percentual do número de idosos no Brasil vem acompanhado, igualmente, pelo aumento da expectativa de vida da população como um todo, que dobra em um século, passando de aproximadamente 34 anos em 1900, para mais de 68 anos, em 2000, com projeção de alcançar os 75 anos em 2025. De acordo com Talamoni (2005) os dados do IBGE apontam que o número de brasileiros com 80 anos ou mais, que em 2000 era 1,8 milhão, aumentou e deve chegar a 13,7 milhões em 2050.

Nas últimas décadas, o crescimento da quantidade de idosos em proporções globais tem levado a uma maior visibilidade social da velhice, a qual passou a se destacar e ocupar um status antes inexistente ou mesmo invisível. Isto pode ser comprovado pelo grande impacto dessa população na economia e em outras esferas sociais, resultando na necessidade de se caracterizar particularmente este grupo etário, reconhecendo-o e descrevendo-o (TALAMONI, 2005).

Cochmanski (2016) salienta o aumento de pesquisas voltadas ao seu bem-estar, que é fruto dessa maior conscientização sobre tal grupo e seus problemas recorrentes. Aos poucos, o silêncio está dando lugar a uma maior produção discursiva sobre o assunto. Atualmente, o desafio é fazer com que a pessoa mais velha, apesar de suas limitações, redescubra possibilidades de viver com qualidade.

Todos esses desafios impostos pela terceira idade comprovam que não basta apenas viver mais, pois isto pode acarretar em uma sobrevida com dependência e incapacidade. O envelhecimento deve estar diretamente ligado à qualidade de vida (PASCHOAL, 2000). Portanto, no final da década de 1990, a OMS adotou o termo "envelhecimento ativo" de modo a qualificar positivamente o processo de envelhecer (OPAS, 2005, p. 14).

O Marco Político do Envelhecimento Ativo, traduzido para o português como Envelhecimento Ativo: Uma Política de Saúde, produzido em 2002, pela Organização Mundial da Saúde (OMS), serviu de base para a elaboração de políticas em vários países e representou uma mudança de paradigma. O foco dado à prevenção de doenças e ao cuidado à saúde foi substituído pela defesa do Envelhecimento Ativo, definido como "o processo de otimização das oportunidades da saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas" (OMS, 2002 apud ILC-Brasil, 2015, p. 11).

De acordo com o Centro Internacional de Logenidade (ILC-Brasil, 2015) o termo "Ativo", por si só, tem a intenção de chamar a atenção para a participação em questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e cívicas - e não somente em atividades físicas. O Envelhecimento Ativo é constituído por diversos fatores, os quais são parcialmente individuais, mas que também refletem o contexto ambiental e social no qual a pessoa vive e envelhece.

Em conformidade, a Carta de Princípios para Pessoas Idosas (1991) da ONU ressalta a importância dos direitos dos idosos no mundo e de políticas que impactam o seu bem-estar, para que tenham a oportunidade de

desenvolver as suas potencialidades. O documento também preza pela efetividade e a garantia dos direitos fundamentais à população idosa, para que possam desfrutar de suas liberdades fundamentais e viver com dignidade e segurança (ILC-BRASIL, 2015).

No Brasil, segundo o Centro Internacional de Longevidade (ILC-Brasil, 2015) destacam-se algumas leis. Dentre elas, destaca-se a própria Constituição, a Política Nacional do Idoso (Lei 8842/94), a Lei de Prioridade de Atendimento às Pessoas com Deficiência, aos Idosos, Gestantes e Lactantes (Lei nº 10.048), o Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741), o Benefício de Prestação Continuada (Decreto nº 6.214) e o Fundo Nacional do Idoso (Lei nº 12.213).

O Estatuto do Idoso (apud ILC-BRASIL, 2015) regulariza os direitos da população da terceira, ou seja, com sessenta anos ou mais. Em seu artigo 2º estipula:

Art. 2º O idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade (BRASIL, 2003).

Foi sancionado o Projeto de Lei nº 3.646, de 2019, que altera a Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003 - Estatuto do Idoso, para substituir, em toda a Lei, as expressões “idoso” e “idosos” pelas expressões “pessoa idosa” e “pessoas idosas”, respectivamente. A lei alterou o nome do Estatuto do Idoso para Estatuto da Pessoa Idosa.

Segundo a justificativa do projeto de lei, o termo “pessoa” lembra a necessidade de combate à desumanização do envelhecimento. Essa terminologia reflete a luta dessas pessoas pelo direito à dignidade e à autonomia. A medida contribui para refletir a importância da pessoa idosa na sociedade e para combater o preconceito que existe contra o envelhecimento e trazer dignidade e respeito a essa parcela da população.

## 2.2 ARQUITETURA PARA A TERCEIRA IDADE

O processo de envelhecimento traz inúmeros desafios no campo físico e psicológico que podem causar grandes impactos na qualidade de vida do idoso e de toda sua família. O corpo sofre modificações como a perda de massa e de amplitude de movimentos, redução de resistência e função muscular, rigidez articular, alterações na marcha e no equilíbrio, limitações na visão e audição, dentre outras.

Este estado de vida exige espaços adequados e seguros para a garantia do bem-estar físico e emocional. O lar é o local da história de vida de uma pessoa. Nele se constroem laços e se vive momentos inesquecíveis. Os espaços de uma casa carregam memórias de cheiros, cores, texturas, sons e a maioria das pessoas em processo de envelhecimento desejariam viver em suas residências de forma autônoma e independente, porém, num espaço que atenda às suas necessidades e que facilite sua locomoção e tarefas de forma segura e confortável (CASTELNOU NETO, 2019).

Neste sentido, a arquitetura é responsável por apresentar soluções criativas para utilizar da melhor

forma os ambientes, conciliando todos os processos de construção a fim de atender as necessidades funcionais e estéticas da pessoa da terceira idade, de maneira a proporcionar segurança e mobilidade para garantir sua qualidade de vida.

Devido o acelerado processo de envelhecimento da população, as pesquisas apontam como a arquitetura pode ser aliada dos idosos e quais os elementos necessários para a construção de um projeto residencial adaptado às suas necessidades. Este é um mercado que já vem crescendo bastante e um campo gigante de possibilidades para os arquitetos (CASTELNOU NETO, 2019).

Considerando o progresso do processo de envelhecimento da população brasileira faz-se necessário de acordo com este autor que os arquitetos elaborem ou adaptem projetos voltados para esta clientela da terceira idade facilitando a mobilidade, o acesso e que dê mais segurança melhorando assim a qualidade de vida, afinal, um projeto eficiente encontrará maneiras criativas de prevenir acidentes, fato tão comum com as pessoas idosas justamente pela ausência e falta de preocupação com essa parcela da população na projeção de casas, clínicas, hospitais, ruas e estabelecimentos diversos.

Os idosos formam um grupo diverso com características diferentes devido a inúmeros fatores. Para Santos (2017, p. 17) “Os idosos são um grupo de pessoas que chegam à última fase da vida com diferentes condições de saúde, recursos financeiros e apoio familiar, que dependem da trajetória de cada um”. Nesta trajetória muitos acabam sendo abandonados em abrigos ou casas de acolhimento para pessoas nesta faixa etária, as Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), que por sua vez, também precisam estar em consonância com as necessidades.

Existem pessoas idosas que criam vínculos muito fortes com suas residências, afinal, ali consta sua história. Ter sua privacidade desequilibrada é uma questão muito delicada. Apesar das articulações e musculatura fragilizada há idosos que preferem continuar suas vidas com o máximo de autonomia possível seja com seus próprios familiares, cuidadores ou até mesmo sozinhos. É nesta perspectiva que se precisa pensar numa arquitetura preventiva que garanta uma velhice com o máximo de independência e felicidade (SANTOS, 2017).

O arquiteto então, munido de conhecimentos sobre a terceira idade e, principalmente, das particularidades e condições físicas da pessoa que gozará da residência a ser projetada ou readaptada deve considerar que a arquitetura,

pode ser utilizada como aliada na melhoria das condições dos idosos, pois, quando seu estado psicofísico é bom e ainda não requer atenção médica permanente, necessitam soluções espaciais que assegurem tanto acesso adequado quanto permanência confortável e segura aos ambientes de habitação e convívio. (FRANK, 2004 apud CASTELNOU NETO, 2019, p. 9).

Desta forma, segundo este autor a gero-arquitetura, ou seja, a atividade projetual voltada ao público da terceira idade traz uma concepção mais livre e sensível buscando soluções arquitetônicas desprendidas de

conceitos típicos e generalistas trazendo uma proposta que pretende tornar a moradia um local agradável e útil para os idosos. Rompendo os estigmas que permeiam a terceira idade, uma residência, seja ela individual ou coletiva oferece maior engajamento e interação, ajudando o idoso a se livrar do sentimento de ser um peso para os seus.

Para independência dentro do próprio lar, as soluções vão desde coisas mais simples como: rampas, corrimãos, pisos antiderrapantes, tomadas e objetos numa altura possível para que o idoso não precise se abaixar ou subir em algo para resolver uma demanda simples, até as mais sofisticadas como sistemas sustentáveis e adaptáveis de iluminação, por exemplo. Logo, um ambiente projetado para suprir as necessidades físicas do idoso é aquele livre de obstáculos e de fácil manutenção de modo a evitar acidentes, além de ser atrativo para todos e estar de acordo com as características biomecânicas e antropométricas desta população usuária (CASTELNOU NETO, 2019).

Estratégias ambientais também são essenciais quando se trata de idosos como: “a criação de espaços abertos externos que possibilitem dinamismo do espaço, como pátios, jardins, varandas e espaços arborizados, a priorização do ambiente natural, o planejamento a partir do conforto ambiental e acessibilidade” (MOLINA, 2015, p. 35).

No fator ergonomia, o autor explica que o projeto deve contemplar um ambiente saudável, seguro, confortável e eficiente, principalmente com o intuito de prevenir lesões para essa população que biologicamente tem reduzido o potencial de seus sentidos.

No que diz respeito ao conforto ambiental, que contempla fatores térmicos, acústicos e de iluminação, deve considerar as limitações da terceira idade na perda ou aguçamentos das experiências sensoriais: diminuição da temperatura corporal, maior sensibilidade aos sons ou perda gradativa da audição e visão diminuída. Assim, boas estratégias de acesso ou barramento da ventilação e iluminação ajudarão no processo de autonomia da pessoa idosa e devem evitar sombreamentos que confundam o usuário do espaço (MOLINA, 2015).

Diante de tudo, percebe-se que planejar para a terceira idade é proporcionar espaços mais abrangentes e menos restritivos que na verdade beneficia a todos e não apenas essa parcela da população que inevitavelmente daqui alguns anos será majoritária e,

a aceitação dessa realidade modifica conceitualmente os espaços edificados, apontando para um projeto mais responsável e comprometido. Ao reconhecer a diversidade das pessoas, cabe aos profissionais trabalhar os ambientes de forma a atender uma gama cada vez maior e melhor de usuários idosos. As vantagens dos ambientes livres e sem barreiras beneficiam 100% dos usuários e não apenas determinado segmento. (BERNARDO, 2005, p. 23).

Na visão deste autor soluções projetuais voltada para a terceira idade é garantir o direito de permanecer num ambiente familiar, direito a acessibilidade, à independência e autonomia, direito a felicidade. Adaptar uma moradia para atender necessidades específicas é tornar realidade os sonhos de muitos idosos e garantir a eles seguranças e conseqüentemente melhor qualidade

de vida.

Trazer à tona discussões a respeito da inclusão de pessoas nos diversos ambientes da sociedade através de ambientes bem projetados, rompe com paradigmas de uma arquitetura para adultos comuns que não leva em consideração a diversidade de pessoas e suas peculiaridades. E não apenas as moradias, mas todos ambientes públicos e espaços livres como ruas, parques, praças deveriam ter como ponto de partida o respeito à diversidade. A adequação dos espaços físicos da moradia contribuirá grandemente para a permanência do idoso em seu próprio lar (BERNARDO, 2005).

A arquitetura desempenha papel fundamental na busca por qualidade de vida destacadamente para pessoas com necessidades especiais, sendo que faz parte deste grupo toda a população idosa. Conforme Frank (2004), ela pode ser utilizada como aliada na melhoria das condições dos idosos, pois, quando seu estado psicofísico é bom e ainda não requer atenção médica permanente, necessitam soluções espaciais que assegurem tanto acesso adequado quanto permanência confortável e segura aos ambientes de habitação e convívio.

Para Nunes (2018) um novo conceito residencial voltado aos idosos, além de se refletir na escala, no programa funcional e na conformação do edifício, tem impactos na escolha de materiais e acabamentos, pois estes devem favorecer a percepção do ambiente como uma habitação – e não como um edifício hospitalar.

Exemplificando: se todos os cômodos tiverem a mesma cor e tratamento, isto instantaneamente resultará em um aspecto institucional. Elementos decorativos diversificados e coloridos, que remetam à própria casa onde os usuários já viveram, por exemplo, adicionam interesse ao local e favorecem a adaptação ao ambiente. Sugere-se, inclusive, a possibilidade de personalização de cômodos privados – como os dormitórios –, trazendo assim maior identidade ao espaço (NUNES, 2018).

### 3 PROJETOS CORRELATOS

Como correlatos internacionais tem-se o Parafita em Portugal, e o Lar de Repouso e Cuidados Especiais em Leoben, na Áustria. O Lar de Idosos em Parafita é uma instituição associada ao Centro Social Paroquial Padre Ângelo Ferreira Pinto, uma instituição particular de solidariedade social, um residencial direcionado a terceira idade, vide Figura 1 abaixo (NUNES, 2018).

Figura 01: Fachada frontal Lar de Idosos Parafita, Portugal.



Fonte: Nunes, 2018.

Conhecida também com Estrutura Residencial para Idosos (ERPI), o lar de idosos recebe pessoas com diversos tipos de dependência. Além das residências, conta com áreas de convivência, como: cabeleireiro, salas de atividades e de convívio e áreas de lazer. São prestados serviços também de apoio psicossocial e animação sociocultural.

Um ponto interessante neste projeto é a preocupação que o arquiteto teve com os espaços, tentando se aproximar ao máximo de um ambiente residencial, dentro das legislações, proporcionando áreas diversas, que estimulam o desenvolvimento de diferentes atividades tanto em conjunto como individual. Tudo foi pensado de forma a distribuir corretamente as funções nos diferentes pisos, onde os circuitos dos funcionários sendo eles de apoio como a parte administrativa, ou dos demais serviços serem independentes dos circuitos que os usuários utilizam. Integração é um conceito chave atualmente, que crescem em respostas para os requisitos mínimos de acessibilidades. Nesta construção nota-se a otimização dos espaços para atender estes requisitos, onde consideraram dentro desta, não fugir da qualidade estética e do orçamento previsto (NUNES, 2018).

De acordo com este autor uma forma de distinção fundamental neste local é a seleção das cores. Estas estão presentes em grafismos nos pavimentos, tetos e iluminação e nas demarcações de volumes angulares criando ambientes ritmados e dinâmicos nas partes de circulações com cores vivas e chamativas. Observa-se a predominância da neutralidade das cores e a ortogonalidade nos locais de serviços e de maior permanência dos usuários, mesmo nestes espaços neutros as cores vivas estão presentes nos pequenos detalhes como nas portas, pastilhas, móveis, entre outros.

Um ponto crucial refletido nas fachadas neste projeto utilizado pelo arquiteto é o estilo arquitetônico moderno, onde se observa que o layout criado permitiu que a edificação fosse construída sobre pilotis, tornando a construção suspensa, criando assim a relação “interno-externo” entre observador e morador; as janelas em fita, localadas de acordo a conseguir a melhor orientação solar; e a utilização de formas simples, geométricas (NUNES, 2018).

A Casa de Aposentadoria e Enfermagem de Leoben, Áustria (Figura 2 a seguir) é uma instituição construída em um terreno privado, próximo ao mosteiro Goss. O projeto é de autoria do escritório Dietger Wissounig Architekten, onde a conta com uma capacidade máxima de 49 residentes.

Figura 02: Casa de Aposentadoria e Enfermagem de Leoben, Áustria.



Fonte: Nunes, 2018.

O Lar foi pensado de forma a evitar espaços escuros, que necessitassem de iluminação artificial, buscando sempre a utilização da luz natural para o edifício, havendo o cuidado de não trazer só jardim de inverno e terraços, mas aberturas estratégicas nas circulações que obtém a trajetória da luz solar para dentro da edificação (NUNES, 2018).

O layout criado pelo arquiteto permitiu ao edifício uma projeção mínima sobre o terreno, resultando em áreas de ar livre, protegidas e integradas. Cada pavimento é independente e reflete um desenho lúdico nas fachadas.

Além destes correlatos, é possível citar alguns nomes nacionais, referências na área. Paulo Fernandes Formighieri, geriatra e médico assistente do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (FMRP) da USP, afirma que o fato de a moradia ser o local onde “passamos, senão a maior parte do tempo, uma boa parte do nosso tempo de vida”, deve considerar que, com o passar das décadas, do perfil funcional e das mudanças na rotina, esse período “em casa vai se prolongando”. O que exige reconfigurações do ambiente doméstico que contemplem as características dessa pessoa, agregando funcionalidade, praticidade, segurança, usabilidade, ergonomia e acessibilidade (USP, 2021).

Ainda de acordo com o Jornal da USP (2021) a discussão em torno da moradia voltada para a longevidade, acredita o geriatra, ajuda a mostrar as demandas do idoso ao mercado e setores específicos, sensibilizando-os para algo além do acolhimento. Como resultado de possíveis perdas funcionais e de capacidades, a moradia deve estimular ações positivas em relação à saúde (práticas ao ar livre e de exercícios físicos); inserir a tecnologia para facilitar tarefas cotidianas; privilegiar atividades de integração social e familiar e promover espaço para a individualidade e interesses pessoais do idoso.

Na análise de Norton Ricardo Ramos de Mello, diretor de uma empresa especializada em desenvolvimento de projetos arquitetônicos de alta performance, conceitos de liberdade e autonomia norteiam as demandas da pessoa idosa. Assim, com base nas informações obtidas no Jornal da USP (2021), a promoção de segurança, por exemplo, também contribui para a independência do indivíduo. Essas necessidades, segundo Mello, podem ser supridas com mobiliários inteligentes, automação das residências e outros elementos tecnológicos.

Ainda nessa perspectiva, o especialista explica que é preciso “pensar que é um lar”, por isso, “temos que resgatar as boas memórias afetivas dessas pessoas” para trazer alegria ao ambiente. O que pode ser obtido através de estudo aprofundado de cores, contrastes, acessibilidade e iluminação. “Essas emoções devem ser preservadas, elas devem ser incentivadas, e esse conjunto de situações é que potencializa a longevidade independente e ativa por mais tempo”, afirma Mello (USP, 2021).

É o que acredita Maria Luisa Trindade Bestetti, doutora em arquitetura e urbanismo e professora do curso de graduação e pós-graduação em Gerontologia da Escola de Artes, Ciências e Humanidades (EACH) da USP.

Moradias com condições adequadas aos desejos e necessidades da pessoa idosa trazem mais felicidade. O que “não significa manter muitos objetos, não significa ter grandes espaços, mas sim um uso racional de energia, um uso adequado dos recursos tecnológicos e basicamente viver com felicidade” (USP, 2021).

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

### 4.1 SOLUÇÕES ARQUITETÔNICAS

Propor estratégias arquitetônicas voltadas à terceira idade, significa dar a eles vontade própria e condições de viver com liberdade e independência, promovendo a qualidade de vida.

Ao projetar para idosos, os profissionais devem observar detalhes peculiares de suas vidas e, a partir daí estarem atentos às questões estéticas aliadas ao conforto, segurança, limitações físicas e visuais dos mesmos.

A seguir serão descritas algumas soluções arquitetônicas que devem ser priorizadas quando elaborados projetos residenciais para o público da terceira idade.

#### 4.1.1 Automação Residencial

No projeto, a automação permite tornar automática uma série de operações no interior da residência (Figura 04).

Figura 03: Automação residencial.



Fonte: <https://www.vivadecora.com.br/>

A automação residencial é o uso da tecnologia para facilitar tarefas que são feitas manualmente. No caso de projetos de casas adaptadas para idosos, essa ferramenta é uma aliada para garantir a segurança dos moradores.

Pessoas próximas podem monitorar o que acontece dentro e fora da casa por meio de aplicativos. Além disso, o sistema de uma casa automatizada permite ajustar o clima, iluminação, irrigação do jardim e várias outras atividades de forma remota.

A automação residencial para idosos proporciona diversas soluções inteligentes, como o assento manual, que permite ao idoso subir e descer escadas de forma segura e sem o risco de quedas.

Além disso, os sistemas de automação residencial possibilitam o controle da temperatura do ambiente, da iluminação, de aparelhos de rádio e TV através de um único controle remoto. Assim, os idosos passam a ter um ambiente muito confortável, sem a necessidade de se locomoverem para acionar qualquer uma dessas funções, o que evita quedas, acidentes e fadiga.

#### 4.1.2 Estrutura do piso

Os pisos antiderrapantes (Figura 05) são indispensáveis na adaptação de casa para idosos. Produtos com maior aderência e textura mais áspera, devem ser instalados em áreas externas, banheiros, piscina e área de serviço.

Figura 04: Exemplos de pisos antiderrapantes.



Fonte: <https://www.vivadecora.com.br/>

#### 4.1.3 Móveis e tapetes

Não se deve utilizar os móveis no meio do caminho, é necessário organizá-los de maneira que a passagem fique livre para o idoso caminhar sem maiores dificuldades, sempre deixando um bom espaço entre eles. É preciso evitar sua localização no corredor e deve-se optar por móveis com bordas arredondadas, que ajudam a evitar acidentes em caso de contato físico. Sempre utilizar mesa de cabeceira, com altura de uns 10 cm acima da cama, com bordas arredondadas e fixada, evitando o deslocamento do idoso.

A instalação de armários e bancadas devem ser em alturas acessíveis, ou seja, no alcance do braço. Deve-se eliminar a necessidade de bancos e escadas para acessá-los. As alturas indicadas, considerando como referência o piso, são 0,90 m para instalação de bancadas e até 1,50 m para armários.

Utilização de tapetes antiderrapantes (Figura 06) é essencial para a segurança dos idosos, além de serem seguros e de fácil manutenção, também contam com conforto atrelado. Tapetes sem antiderrapantes podem escorregar e causar acidentes, por isso o ideal é evitá-los em todos os cômodos.

Figura 05: Tapete antiderrapante.



Fonte: <https://www.vivadecora.com.br/>

#### 4.1.4 Banheiros

Os principais cuidados estão relacionados com a acessibilidade, especialmente, em ambientes onde o risco de acidentes é maior, como o caso de banheiros. Um banheiro adaptado corretamente para o idoso elimina os riscos de quedas e, conseqüentemente, fraturas e outras sequelas que podem rapidamente deteriorar a condição física da pessoa.

O primeiro cuidado ao construir um banheiro adaptado para idosos é com o acesso ao cômodo. É importante observar se o caminho é livre de barreiras, como degraus ou qualquer outra elevação ou inclinação que possa provocar quedas.

Também é importante evitar o uso de tapetes, retirar calçados do caminho ou utilizar um peso que possa se soltar. O acesso ao banheiro também precisa ter uma boa iluminação. Por isso, deve-se lembrar da instalação de interruptores bem localizados.

Em um banheiro ideal para idosos (Figuras 07 e 08), as portas precisam ser simples, o que significa uma porta de fácil abertura no lado de fora e dentro e que permita a passagem com tranquilidade.

Figura 06: Banheiro ideal para idosos.



Fonte: Autor, 2022.

Figura 07: Banheiro ideal para idosos.

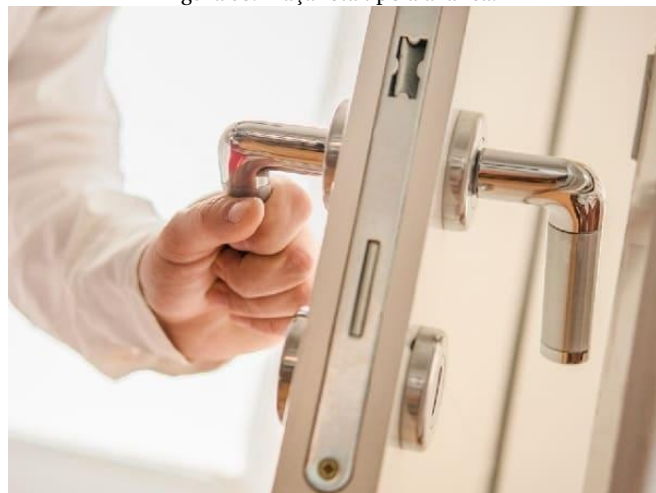


Fonte: Autor, 2022.

É recomendável o uso de maçanetas de alavancas (Figura 09), que não exigem o movimento de torção do

punho. Alguns projetos acabam eliminando também o uso de trancas, trincos e uso de chaves, para facilitar o uso.

Figura 08: Maçaneta tipo alavanca.



Fonte: <https://www.decorfacil.com/>

Se for uma adaptação de banheiro para idoso cadeirante, é necessário se atentar também às normas e dimensões recomendadas para esses casos.

Assim como nas trancas das portas, também é recomendado o uso de torneiras do tipo alavanca e, preferencialmente, monocomando, que são mais fáceis de abrir e fechar sem grande esforço.

O box do banheiro deve ter dimensão mínima de 90 cm x 95 cm. Também é recomendado a instalação de um banco, dobrável ou removível, com dimensões de 45 cm x 70 cm e altura de 46 cm. Sobre as barras de apoio, mesmo em situações de idosos que não necessitam do uso da cadeira de rodas, é importante ter esse acessório, para reforçar a segurança.

#### 4.1.5 Acessibilidade

Se a casa tiver pisos e cômodos em desnível, é essencial adaptar a diferença com rampas ou até mesmo subindo o piso para a altura adequada. Esse passo é importante para evitar tropeços. Já os degraus maiores devem oferecer alguma alternativa ao seu uso, seja em forma de rampa ou então com a instalação de elevadores próprios para residências (Figura 10).

Figura 09: Rampas para pequenos desníveis.



Fonte: <https://www.decorfacil.com/>



Outro item essencial é a barra de apoio (Figura 11), fabricada com materiais de altíssima qualidade, resistência e durabilidade (normalmente alumínio ou inox), para idosos são soluções de acessibilidade que garantem muitos benefícios.

Figura 10: Barras de apoio.



Fonte: <https://www.helpcasa.com.br/>

As fitas antiderrapantes também são excelentes aliadas e podem ser instaladas em escadas, banheiros, lavanderias e outras áreas úmidas ou nas quais haja riscos de quedas.

Quando o projeto de arquitetura da residência é iniciado do zero, é essencial optar pela construção de uma casa térrea, eliminando a necessidade de acesso ao piso superior. Se não for o caso, uma escada adequada é importante para o acesso seguro e confortável. E, para um bom projeto residencial aplicado ao uso de idosos, deve-se atentar para a utilização da NBR 9050/2020, que descreve itens de acessibilidade a edificações, mobiliários, espaços e equipamentos urbanos.

#### 4.1.6 Cores e revestimentos

O material do revestimento para idosos também faz diferença para o projeto arquitetônico e a escolha deve ser criteriosa. Alguns ganham prioridade na hora da escolha por atender a todos os quesitos necessários para beleza do ambiente, saúde do idoso e limpeza simplificada. Os materiais mais indicados são os porcelanatos antiderrapantes, as pinturas laváveis e o inox.

É comum idosos com dificuldade de locomoção, mas um piso bem escolhido pode fazer a diferença também para aqueles que possuem limitação visual. Um piso para casas de idoso também deve ser pouco reflexivo, peças com brilho devem ser evitadas, garantindo assim mais conforto visual. Usar revestimentos de cores diferentes no piso e parede é outro artifício, pois reforça a noção de dimensionalidade dos espaços.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Constatou-se com a realização desta pesquisa, que com o avançar da idade algumas limitações do ser humano passam a existir e exigem uma atenção redobrada. Nesta situação, ter uma casa adaptada ao

idoso é primordial para promover mais bem-estar e segurança a quem ultrapassou a faixa dos 60 anos. As adaptações precisam acontecer de forma planejada e que sejam capazes de prevenir acidentes.

Para uma residência mais segura para idosos é necessário dedicar atenção a fatores que vão desde a concepção de escadas até a atenção com desníveis, passando pela escolha de móveis confortáveis. É necessário ter em mente a escolha de sofás, cadeiras e poltronas com dimensões e características específicas para pessoas de mais idade.

Através desta pesquisa foi possível ampliar os conhecimentos referentes ao envelhecimento, em especial, às necessidades básicas arquitetônicas da pessoa idosa, bem como as formas de facilitar o cotidiano da mesma. O envelhecimento é um processo natural na vida do ser humano, onde o mesmo com o passar do tempo vai diminuindo suas habilidades e potencialidades, tendo que enfrentar certas limitações. Pensando nestes aspectos, as soluções projetuais foram apresentadas para atender todas as necessidades básicas do idoso e proporcionando uma forma de envelhecimento mais digna e saudável. Nessa linha, os resultados obtidos permitem concluir que a arquitetura é primordial na busca de estratégias de moradias que contribuam para a melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa.

## REFERÊNCIAS

BERNARDO, Maria A. **Estudo de tipologias do morar para a terceira idade em edifício de apartamentos**. 2005. 167 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia Civil) – Faculdade de Engenharia Civil, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2005.

CASTELNOU NETO, Antônio Manoel Nunes. **Por uma geo-arquitetura: A inclusão dos idosos no processo projetual**. In: *Projetar*, 9º, 2019, Curitiba. Anais... Curitiba: Universidade Federal do Paraná, 2019. 9 online.

CENTRO INTERNACIONAL DE LONGEVIDADE (ILC-Brasil). **ENVELHECIMENTO ATIVO: Um Marco Político em Resposta à Revolução da Longevidade / Centro Internacional de Longevidade Brasil**. 1. ed. Rio de Janeiro, 2015, 119 p.

COCHMANSKI, L. C. C. **Diretrizes sustentáveis e saudáveis para melhoria em hospedagem assistida a idosos**. Curitiba: Dissertação (Mestrado em Engenharia), UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ – UTFPR, 2016.

FRANK, E. **Vejez: arquitectura y sociedad**. Buenos Aires: Nobuko: Juan Górgan: Libronauta Argentina, 2004.

LAKATOS, Eva Maria e MARCONI, Marina de Agrade. **Metodologia do trabalho científico: procedimentos básicos, pesquisa bibliográfica, projeto e relatório, publicação de trabalhos científicos**. São Paulo: Atlas, 1992.

MOLINA, Mayara C. **Habitação Social e Centro de Atividades para a Terceira Idade**. 2015. 106 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Arquitetura e Urbanismo). Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba. 2015.

MINOZZO, Leandro. **Um novo envelhecer: Tempo de ser feliz**. Porto Alegre: WS Editor, 2012

NUNES, F. A. S. **Centro habitacional para idosos portadores do mal de Alzheimer em Curitiba PR**. Curitiba: Monografia (Trabalho Final de Graduação em Arquitetura e Urbanismo), UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ – UFPR, 2018.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (OPAS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: OPAS: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS, 2005**. Acesso em: 17 outubro. 2022.

PASCHOAL, S. M. P. **Qualidade de vida do idoso: elaboração de um instrumento que privilegia sua opinião**. São Paulo: Dissertação (Mestrado em Medicina), UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO – USP, 2000. Acesso em: 16 outubro. 2022.

RODRIGUES, William. **Metodologia Científica**. Paracambi: FAETECH/IST, 2007.

SANTOS, Bianca M. **Arquitetura inclusiva: Residencial para a terceira idade**. 2017. 99 f. Monografia (Graduação em Arquitetura e Urbanismo) – Faculdade de Arquitetura e Urbanismo, Centro Universitário UNIFACVEST, Lages, 2017

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. 22 ed. São Paulo: Cortez, 2002

SHEPHARD, Roy J. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.

TALAMONI, Daniela. **Por uma vida longa e saudável**. Revista Viva saúde. Ano 2, n. 13. Maio, 2005, 11-12 p.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO (USP). **Moradias adaptadas aos idosos contribuem para melhor qualidade de vida**. Jornal da USP, 27/10/2021. Disponível em: <https://jornal.usp.br/?p=466026> Acesso: 24 de Outubro de 2022.

WOLFF, Suzana H. **Vivendo e envelhecendo: recortes de práticas de vida saudável**. São Leopoldo: Ed. UNISINOS, 2009.