

Segurança na habitação para idosos - versão de trabalho e base bibliográfica # 821 Infohabitar

António Baptista Coelho – com base direta nos textos, ideias e opiniões dos autores referidos ao longo do artigo

Resumo

Neste artigo, dedicado à temática da garantia de condições globais de segurança em soluções residenciais especialmente adequadas para idosos e pessoas fragilizadas, mas marcadas por um essencial quadro intergeracional, participativo e bem integrado em termos sociais, urbanos e arquitetónicos, abordam-se, sequencialmente, as seguintes matérias: (1) aspetos globais de segurança numa habitação adequada a idosos, assunto este estruturado, em termos de níveis físicos, nas temáticas da segurança na vizinhança e da segurança na habitação ; (2) questões considerada fundamentais da segurança residencial ligada à crítica ocorrência de acidentes domésticos ; (3) e, finalmente, uma atenção específica ao muito grave problema das quedas na habitação para fragilizados.

Segurança na habitação para idosos - versão de trabalho e base bibliográfica # 821 Infohabitar

Índice geral

Introdução, p.2

1. Segurança, habitação e idosos, p. 3

2. Acidentes domésticos, p. 7

3. O grave problema das quedas na habitação para fragilizados, p. 9

Brevíssimos comentários ao tema, p. 13

Bibliografia (referências práticas), p. 14

Introdução

Subtemáticas do presente artigo :

(1) Segurança, habitação e idosos

(2) Acidentes domésticos

(3) O grave problema das quedas na habitação para fragilizados

Avança-se, em seguida, neste item, para algumas considerações, bastante gerais, sobre as questões de segurança acrescida que deverão estar adequadamente embebidas nas intervenções habitacionais onde se espere um número significativo de pessoas idosas e fragilizadas.

Sublinha-se que este item não está muito desenvolvido pois considera-se que no âmbito de uma habitação intergeracional, como é o caso do PHAI3C, não fará muito sentido avançar, em termos de segurança, para lá de um cuidado sistemático com os aspetos correntes de segurança no uso e contra intrusões, dedicando-se, no entanto, atenção específica aos diversos aspetos de ergonomia e acessibilidade que facilitam a vida a todos os habitantes e muito especialmente aos idosos, mais uma atenção muito específica à prevenção das quedas de acidentes domésticos diversos, seja por características dos pavimentos, seja por manobra de elementos, seja por ausência de apoios.

Importa ainda referir, globalmente, sobre esta matéria da segurança em espaços residenciais usados por idosos e fragilizados, que é essencial que as condições exigíveis e recomendadas nas diversas áreas da segurança habitacional sejam respeitadas e mesmo ultrapassadas em termos de exigências mais rigorosas do que quando aplicadas a espaços habitacionais ditos correntes ; complementarmente a esta condição importará, também, que as referidas exigências, que poderemos definir como de segurança especial, por estarmos em presença de habitantes , frequentemente, condicionados nas suas condições de mobilidade e de percepção, sejam devidamente embebidas nas respetivas soluções físicas e pormenorizadas no sentido de terem uma mínima ou mesmo nula visibilidade específica, pois de outro modo estaremos sempre a contribuir para uma estigmatização de espaços que desejavelmente devem ser sentidos e usados como quaisquer outros ambientes residenciais intergeracionais.

Neste tipo de cuidados importa considerar específica e designadamente os aspetos de segurança: contra riscos de incêndio ; contra quedas de níveis elevados e em superfícies ; nas ações correntes no uso dos espaços e equipamentos ; rodoviária ; contra envenenamentos acidentais ; e contra intrusões – uma listagem que deverá ser cuidadosamente complementada.

1. Segurança, habitação e idosos

Antes de avançar com alguma sistematização numa relação entre segurança e habitação especialmente dedicada a idosos e fragilizados, importa salientar que boa parte das respetivas condições de segurança no uso normal dependem da existência de um sentido de segurança, de acompanhamento natural e de convívio espontâneo, condições estas que tanto têm a ver com aspetos de conceção física como com aspetos de gestão local ; sendo que a insegurança, nestes e noutros casos, estará sempre associada ao isolamento, à solidão, à ausência de convívio natural e a uma reduzida ou nula participação no meio onde se habita.

(i) Mais segurança na vizinhança

Dito isto vamos, em seguida, utilizar o livro de Bill Randall, editado por diversas importantes entidades e intitulado *Safe as houses 1*, para uma pequena viagem comentada sobre aspetos que devem marcar uma segurança doméstica especialmente cuidada no sentido do bem-estar de pessoas idosas e fragilizadas.

Importa existir uma adequada segurança pública nos espaços exteriores residenciais de vizinhança de proximidade, condição esta que, no sentido específico do PHAI3C é considerada matéria « vital ».

A título de comentários gerais nesta temática, considerados com importância para a estruturação do PHAI3C, juntam-se, em seguida, excertos do documento, acima apontado. (negrito nosso)

Secured by Design is a UK police initiative to encourage architects, planners and builders to adopt crime prevention measures to create safe and secure housing developments by reducing the opportunity for crime and antisocial behaviour ...

The main principles of Secured by Design are:

1 Local communities should be involved in the planning and design process to help foster community spirit and a sense of shared ownership and responsibility.

2 Investment in a well-integrated and coordinated approach to design and project planning will pay dividends through resolution of potentially conflicting interests.

...

3 Seek the best available advice from the earliest stages of a project.

4 Provision of high-quality landscape settings for housing developments can help create a sense of place and strengthen community identity.

5 Well-designed public spaces that are responsive to community needs will tend to be well used and will offer fewer opportunities for crime.

6 Long-term maintenance and management arrangements must be considered at an early stage, with ownership, responsibility and resources clearly identified.

7 Public and semi-private areas should be readily visible from nearby buildings or from well-used rights of way.

8 Natural surveillance should be strongly encouraged. Care is needed to ensure that privacy is not infringed.

9 Parking should be provided close to and visible from residents' homes.

10 Superfluous and unduly secluded access points and routes should be avoided.

11 Access at the rear of buildings should be controlled by lockable gates.

¹ Randall, Bill; CECODHAS – **Safe as houses**. Brighton: the Joseph Rowntree Foundation (JRF); CECODHAS, the European Liaison Committee for Social Housing, The Building and Social Housing Foundation (BSHF), s.d.

12 Roads to groups of buildings should be designed to create a sense of identity, privacy and shared ownership.

13 Footpaths and cycleways should be provided, only if they are likely to be well used.

...

15 Planting should be designed to avoid hiding places. Thorny shrubs can help to deter intruders.

16 Good visibility should be maintained from either end and along footpaths and cycleways. Avoid sharp changes in direction.

...

19 Footpaths and cycleways should be well-lit in built-up areas, except where the route passes through woodland or an ecologically sensitive area. In this case an alternative and well-lit route should be made available.

...

21 In urban areas, open space, footpaths and cycleways should be overlooked from buildings or traffic routes. Buildings should preferably face onto these areas, provided always that acceptable security for rear elevations can still be ensured.

...

23 Improved lighting can reduce fear of crime and the incidence of crime.

24 Different lighting sources need to be considered for different environments... (pg. 7)

Apenas se comenta aqui, com brevidade, que tudo isto se aplica em promoções habitacionais correntes, mas será, evidentemente, especialmente oportuno quando existe um número significativo de habitantes idosos e fragilizados.

(ii) Mais segurança na habitação

A outra face da moeda da segurança habitacional e designadamente de conjuntos com habitantes idosos e fragilizados, é a própria segurança física proporcionada pelos espaços do edifício habitacional, com um natural destaque para os espaços privados, que serão os mais intensa e longamente usados.

Extensos e excelentes estudos foram já desenvolvidos sobre esta matéria, voltando a sublinhar-se que aqui o que está em jogo é « apenas » uma exigência com a segurança mais apertada ou exigente do que aquela regulamentarmente aplicável na habitação em geral ; e neste sentido iremos, em seguida, apontar e comentar, com brevidade, apenas alguns títulos/temas de um ótimo estudo sobre esta temática, realizado em Westmead, Clemson e intitulado *The Westmead Home Safety*

Assessment Short Form 2, este documento é considerado de grande importância para consultas eventuais e por isso integra o arquivo/bibliografia de consulta.

Trata-se de uma « ficha » sobre segurança doméstica, registando-se que, no sentido específico do PHAI3C, é evidente a sua utilidade em termos de aplicação prática.

Em termos do essencial critério ligado à prevenção de quedas, matéria à qual voltaremos já de seguida, este documento recomenda um « módulo de treino », disponível em www.fallspreventiononlineworkshops.com.au, que pode ser descarregado sem custos desde que para uso pessoal.

Títulos/temas tratados no documento *The Westmead Home Safety Assessment Short Form* :

- Exterior : portões, caminhos, degraus, rampas, corrimãos, gelo, relvados/terreno, portas, abertura portas, iluminação noturna.
- Interior: iluminação, limpeza, chegar a sítios altos.
- Apoios a deslocações.
- Acessos internos : pavimentos e revestimentos de pavimentos, carpetes e revestimentos do mesmo tipo, espaciosidade/desafogo, portas, escadas e elevadores, degraus, corrimãos.
- Espaço na habitação : mobiliário, luminárias .
- Sentar : diversos aspetos (ex., desde muito baixo a muito mole a instável e/ou com mau acesso) .
- Quarto: cama, guarda fatos, cortinas e colchas, iluminação , telefone, cómoda .
- Calçado.
- Mascotes.
- Casa de banho : localização, acabamento superficial, sítio do duche, banho e chuveiro superior .
- Zona de WC : localização, acabamento de pavimento, WC, barras de apoio.
- Cozinha : equipamento.
- Gestão dos medicamentos.
- Sistemas de emergência e de comunicação.

² Clemson – *The Westmead Home Safety Assessment Short Form*. Westmead: Clemson, 2015.

Podemos avançar, a propósito destes títulos/temas cujo desenvolvimento consta do documento que acabou de ser referido, que será muito oportuno apostar em estudos práticos bem dialogados e aprofundados com idosos caracterizados por diversos níveis de condicionamentos na movimentação, na perceção e na memória ; sendo que temos o privilégio de poder contar, atualmente, quer com gerações de idosos até com formações técnicas que poderão ajudar a sedimentar pontes de comunicação muito ricas com os respetivos inquiridores, quer com ferramentas de TIC capazes de garantir um muito rico e continuado processo de autoavaliação da ocupação por parte dos residentes. Haverá, portanto de avançar nestes sentidos e visando, seja a nova a habitação, seja a reabilitação e a conversão de velhas habitações, seja novas formas de habitar com natural relevo para as soluções intergeracionais.

2. Acidentes domésticos

No quadro de uma segurança habitacional especialmente dedicada ao bem-estar de idosos e fragilizados as matérias associadas aos acidentes domésticos e, especificamente, às quedas registam, infelizmente, ocorrências frequentes e por vezes críticas.

Nesta perspetiva o tratamento desta temática obriga a estudos teórico-práticos específicos e muito exigentes, que de certa forma ultrapassam o âmbito mais genérico do presente estudo e que, aliás se encontram já razoavelmente cobertos em termos de bibliografia especializada.

Em seguida faz-se, primeiro, um pequeno exercício esquemático de transposição, sublinha-se, muito informal de tópicos de um estudo prático realizado pela **Century21** com coordenação técnica da **APSI - Associação para a Promoção da Segurança Infantil** -, procurando-se, apenas, algumas pistas de aplicação aos idosos e fragilizados de recomendações especificamente elaboradas para as crianças. ³

Os tópicos foram mantidos, ao máximo, na sua organização original, até porque será natural e desejável que as habitações de idosos sejam intensamente usadas por

³ Century21 . **Manual de Segurança em Casa – pg 7 a 27.**

crianças (ex., netos); aqui também numa relação intergeracional muito útil e estimulante.

- *Prefira candeeiros de tecto ou fixos na parede em vez de os ter em cima de mesas.*
- *Todos os móveis, prateleiras, estantes deverão ser estáveis ou fixos à parede para não tombarem ...*
- *Evite mesas com tamos soltos, de vidro ou com cantos pontiagudos.*
- *Não deixe fios de candeeiros ou de aparelhos eléctricos pendurados pois podem tombar ...*
- *Evite também toalhas compridas nas mesas.*
- *As portas envidraçadas deverão ter vidro que não estilhaça.*
- *Cozinha: tenha um extintor e uma manta abafa fogos...*
- *Reorganize o espaço de arrumação nos armários para não guardar produtos tóxicos nos armários de baixo.*
- *Casa de banho: Coloque um tapete ou faixas antiderrapantes na banheira para evitar quedas; Nunca instale o esquentador na casa de banho; Não use aparelhos eléctricos dentro da casa de banho (secadores, máquina de barbear,...); se utilizar um aquecedor coloque-o o mais alto possível e fixo à parede.*
- *Zona das Máquinas: Nunca deixe o ferro de engomar com o fio pendurado e use uma tábua de passar estável...*
- *Escadas interiores: Todas as escadas devem ter um corrimão e ser bem iluminadas, sem projectar sombras; O piso não deve ser escorregadio.*
- *As janelas colocadas a menos de 130 cm do chão devem ser protegidas com fechos e limitadores de abertura (abertura máxima de 10 cm), de fácil manipulação por um adulto.*
- *Verifique as guardas das varandas: não devem ser escaláveis, devem ter uma altura mínima de 110 cm e aberturas inferiores a 10 cm.*
- *Jardim: Sinalize claramente (com cores viva ou materiais contrastantes) todas as escadas, degraus e desníveis bruscos; ...; As ferramentas para jardinagem e bricolage (corta-relva, ancinhos, berbequim, martelo) devem estar guardadas ...*
- *Escadas e Rampas: Todas as escadas devem ter corrimão; os corrimãos, guardas e balaustradas devem obedecer aos requisitos ...; O piso das escadas e rampas não deve ser escorregadio; As rampas, e a parte mais alta das guardas, também devem ter corrimão; É necessária uma boa iluminação em todas as escadas, degraus e rampas.*
- *Garagem: Em garagens comuns assegure a existência duma boa iluminação e locais para atravessamento de peões; É importante uma boa ventilação para evitar a acumulação de gases; Atenção a manobras de estacionamento...*
- *Electricidade: Todas as tomadas devem ter ligação à terra e alvéolos protegidos; Não sobrecarregue as fichas triplas nem as extensões; ... ; Nunca deixe aparelhos eléctricos em "stand by" durante a noite ou quando sai de casa, podem dar origem a um incêndio; Não utilize aparelhos eléctricos junto de zonas com água (lava-loiça, banheira); Não mexa em aparelhos eléctricos ou interruptores com as mãos húmidas.*
- *Medicamentos e Produtos Tóxicos: (...)*

- *Emergências: Prepare-se para uma situação de incêndio: Instale detectores de fumo com alarme ...*

Como se julga evidente é realmente simples uma transposição genérica dos aspetos de segurança doméstica de crianças para idêntica segurança de pessoas idosas e fragilizadas, embora se sublinhe que o exercício, acima, não abrange todos os aspetos a considerar neste caso, tal como se poderá constatar até com a consulta dos tópicos apontados relativamente ao estudo anteriormente referido.

Relembra-se, ainda, que esta é matéria que tem de ser tratada específica e especializada, por ser extremamente exigente, crítica e obrigatoriamente pormenorizada ; apontando-se a título de exemplo, que a acessibilidade de pessoas muito condicionadas em termos físicos e de perceção pode ser muito prejudicada, até por muito pequenas mudanças de nível nos pavimentos e por padrões visuais com forma e cores específicas nesses mesmos pavimentos.

3. O grave problema das quedas na habitação para fragilizados

Mesmo tendo em conta o que acabou de ser referido, em termos da necessidade de uma abordagem especializada da segurança doméstica, mas conhecendo-se a importância extremamente crítica das quedas no quadro global do número de acidentes domésticos graves e tendo-se presente a crítica subida do número de quedas à medida que se envelhece, aborda-se, em seguida, de forma global esta última matéria.

Neste sentido, citam-se e comentam-se aspetos considerados especialmente importantes nesta matéria, constantes de um recente estudo *do York Health Economic Consortium e da Public Health England*, intitulado *A Return on Investment Tool for the Assessment of Falls Prevention Programmes for Older People Living in the Community* **4** . (negrito nosso)

O referido estudo incide sobre as quedas domésticas, abordando seja a importância dos aspetos físicos pormenorizados, seja os aspetos de preparação e formação

⁴ York Health Economic Consortium; Public Health England – **A Return on Investment Tool for the Assessment of Falls Prevention Programmes for Older People Living in the Community**. Londres: York Health Economic Consortium; Public Health England, 2018.

considerados importantes para reduzir o risco de quedas em idosos, julgando-se constituir matéria muito importante no âmbito do PHAI3C.

Aspetos de preparação e formação :

The Otago programme is a home based exercise programme in which participants are encouraged to perform exercises 3 times a week at home and also walk indoors and outdoors at a moderate pace...

The Falls Management Exercise programme is a community based group programme delivered by a postural stability instructor. The programme consists of weekly classes lasting between 45 and 75 minutes with additional home exercises lasting at least 6 months .

Tai Chi or Tai Ji Quan (Tai Chi henceforth) exercises combine deep breathing and relaxation with flowing movements. It can be performed either in a community based group or at home on a regular basis.

Home assessment and modification (HAM) is a service in which relevant professionals risk assess a person's usual residence to identify environmental hazards and carries out actions to reduce these. Typical environmental hazards are loose mats, poor lighting and no handrails. (pg. 11)

Análise e modificação doméstica (Home Assessment and Modification, HAM) :

*With HAM the estimated number of falls which require a hospital admission over 2 years is 485 compared with 632 for usual care. **The total number of serious falls is estimated at 97 for HAM, compared with 126 for usual care, a reduction of 147.***

The impact of HAM on the overall costs are presented ...Overall, the financial savings exceed costs by £2.17 for every £1 invested. (pg. 46)

Nestas matérias e agora mais nos aspetos « físicos » de adequação doméstica a idosos e fragilizados aponta-se, como muito interessante para uma consulta específica, o importante estudo de Judy A. Stevens e Elizabeth Burns, intitulado *A CDC Compendium of Effective Fall Interventions: What Works for Community-Dwelling Older Adults. 5*

Registam-se, citam-se e comentam-se, em seguida, diversos aspetos específicos desta mesma matéria da adequação física e funcional doméstica a idosos e fragilizados, constantes do importante estudo do *The Regional Office for Europe of the World Health Organization* intitulado *What are the main risk factors for falls*

⁵ Stevens, Judy A.; Burns, Elizabeth – **A CDC Compendium of Effective Fall Interventions: What Works for Community-Dwelling Older Adults.** Atlanta: MPH Division of Unintentional Injury Prevention National Center for Injury Prevention and Control Centers for Disease Control and Prevention, 2015

amongst older people and what are the most effective interventions to prevent these falls? 6 (negrito nosso)

Sublinha-se que estes cuidados múltiplos relativos ao risco de quedas são considerados essenciais no âmbito dos espaços privados, comuns e de uso público de intervenções do PHAI3C, mas de forma bem “embebida” e portanto nada evidenciada.

(nota : retiraram-se das seguintes citações os números de referência às respetivas notas bibliográficas específicas do texto original)

Fatores de risco: (negrito nosso)

- **Living alone:** *it may imply greater functional ability, but injuries and outcomes can be worse, especially if the person cannot rise from the floor. Living alone has been shown to be a risk factor for falls, although part of this effect appears to be related to certain types of housing older people may occupy. (pg. 7)*
- **Sedentary behaviour:** *fallers tend to be less active and may inadvertently cause further atrophy of muscle around an unstable joint through disuse. Those cutting back on normal activities because of a health problem in the 14 days previous to fall are at increased risk. Those who are inactive fall more than those who are moderately active or very active, but do so in safe environments...*
- **Psychological status - fear of falling:** *Up to 70% of recent fallers and up to 40% of those not reporting recent falls acknowledge fear of falling. Reduced physical and functional activity is associated with fear and anxiety about falling. Up to 50% of people who are fearful of falling restrict or eliminate social and physical activities because of that fear. Strong relationships have been found between fear and poor postural performance, slower walking speed and muscle weakness, poor self-rated health and decreased quality of life.*
- **Fear of falling predicts falls at one-year follow-up, and vice-versa.** *Women with a history of stroke are at risk of falls and fear of falling. Taking four or more medications also independently predicts fear. However, many older people do not adequately appreciate their risk status.*
- **Nutritional deficiencies:** *a low body mass index suggesting malnutrition is associated with increased risk. Vitamin D deficiency is particularly common in older people in residential care facilities and may lead to abnormal gait, muscle weakness, osteomalacia and osteoporosis*
- **Impaired cognition:** *cognitive deficit is clearly associated with increased risk, even at a relatively modest level (short of florid dementia). For example, five or more errors on a short mental status questionnaire ... (pg. 8)*

⁶ The Regional Office for Europe of the World Health Organization – **What are the main risk factors for falls amongst older people and what are the most effective interventions to prevent these falls?** Copenhagen: World Health Organization, 2004. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe (Health Evidence Network report; <http://www.euro.who.int/document/E82552.pdf>, accessed 5 April 2004

- **Visual impairments:** visual acuity, contrast sensitivity, visual field, cataract, glaucoma and macular degeneration all contribute to risk of falls as do bifocal or multifocal lenses. Multifocal glasses impair depth perception and edge-contrast sensitivity at critical distances for detecting obstacles in the environment. Older people may benefit from wearing non-multifocal glasses when negotiating stairs and in unfamiliar settings outside the home.
- **Foot problems:** bunions, toe deformities, ulcers, deformed nails and general pain in walking increase balance difficulties and risk of falls. Footwear is also important.

E não é possível deixar de sublinhar que praticamente todos estes fatores de risco relativamente a quedas caracterizam as pessoas idosas e, tanto mais, quanto mais idosas forem ; lembrando-se a atual e crítica evolução etária em termos de idosos e muito idosos.

Riscos extrínsecos: (negrito nosso)

Extrinsic risk factors The size of the impact environmental factors have on the risk of falling among older people is uncertain. Some studies have reported that between 30% and 50% of falls among community dwelling older people are due to environmental causes and others that 20% of falls are due to major external factors (those that would cause any healthy adult to fall). **Older people often have problems slipping or tripping, lacking good balance or righting mechanisms for preventing the fall.**

- environmental hazards (poor lighting, slippery floors, uneven surfaces, etc.)
- footwear and clothing
- inappropriate walking aids or assistive devices . (pg. 9)

Algumas conclusões: (negrito nosso)

- **Alone, vision checks and modification and home assessment and modification will not prevent falls;** they must be part of multifactorial interventions.
- **Assistive devices alone will not prevent falls.**
- **Alternative strategies to restraints (lower bed, mats on floor, safe-transfer and exercise training, alarm devices, etc.) have proved beneficial.**
- **Bed alarms appear promising,** but identification bracelets do not appear effective at reducing falls in the hospital environment.
- **Individually tailored home-based exercise programmes administered by qualified personnel reduce falls** in women over 80 living in the community, are cost effective at reducing both falls and injurious falls, and the effect is sustainable over 2 years.
- **Balance training,** such as Tai Chi, can reduce falls in people with mild strength or balance deficits.
- **Group exercise is the most important part of a multifactorial community-based programme considering exercise, vision and home hazards.**

- *Successful exercise programmes have consistently been longer than 10 weeks duration. Exercise needs to be specific (dynamic balance, strength, endurance and gait training), progressive and sustained to have continuing benefit.*
- **Strategies for coping on the floor after a fall can be practised safely in a group environment . (pg. 13)**

São de grande importância estas conclusões relativas a aspetos capazes de reduzir a incidência de quedas na vida diária dos idosos e fica aqui bem evidenciada a importância de uma adequada arquitetura de interiores, associada a instalações específicas de apoio em situações de emergência e a uma gestão local eficaz, sensível e bem informada.

Brevíssimos comentários ao tema

Apenas para ficar registado no sentido de uma futura exploração desta importante matéria das quedas dos idosos, importa referir que apenas quem nunca caiu por acidente e/ou por falta de condições físicas não entenderá a crítica gravidade potencial desta eventualidade, porque é algo que nos afeta “instantaneamente”, tornando difíceis ou mesmo impossíveis os reflexos de autoproteção.

Por outro lado é evidente que as quedas são potencialmente muito mais graves nos idosos e fragilizados, seja porque acontecem mais frequentemente, à medida que envelhecemos, seja porque se tornam cada vez mais perigosas em termos de consequências e cada vez mais difícil a recuperação das mesmas, seja porque tendem a provocar sequelas mais complicadas à medida que envelhecemos.

Por tudo isto e porque a recuperação da mobilidade após uma queda complicada é um processo ele próprio muito complexo e prolongado, torna-se verdadeiramente “obrigatório” desenvolver um máximo de cuidados no sentido de evitar quedas domésticas e de procurar reduzir as suas consequências, assim como desenvolver também um máximo de cuidados no sentido do apoio à melhor mobilidade e “manobrabilidade” aplicados na conceção geral e pormenorizada dos espaços domésticos, deixando de tratar, de uma vez por todas, as questões ligadas às acessibilidades como meras questões regulamentares, mas sim como verdadeiros fatores de agradabilidade e segurança no uso da habitação, que a todos favorecem

Dizendo isto é bem evidente que ao desenvolvermos espaços residenciais especialmente amigáveis para idosos, ainda que num essencial quadro intergeracional, tais cuidados tornam-se, ainda, mais vitais, em termos da sua adequada previsão, que integra os respetivos cuidados de total integração visual e doméstica.

Bibliografia (referências práticas)

Century21 . **Manual de Segurança em Casa – pg 7 a 27.**

Clemson – **The Westmead Home Safety Assessment Short Form.** Westmead: Clemson, 2015.

Randall, Bill; CECODHAS – **Safe as houses.** Brighton: the Joseph Rowntree Foundation (JRF); CECODHAS, the European Liaison Committee for Social Housing, The Building and Social Housing Foundation (BSHF), s.d.

Stevens, Judy A.; Burns, Elizabeth – **A CDC Compendium of Effective Fall Interventions: What Works for Community-Dwelling Older Adults.** Atlanta: MPH Division of Unintentional Injury Prevention National Center for Injury Prevention and Control Centers for Disease Control and Prevention, 2015

The Regional Office for Europe of the World Health Organization – **What are the main risk factors for falls amongst older people and what are the most effective interventions to prevent these falls?** Copenhagen: World Health Organization, 2004. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe (Health Evidence Network report; <http://www.euro.who.int/document/E82552.pdf>, accessed 5 April 2004

York Health Economic Consortium; Public Health England – **A Return on Investment Tool for the Assessment of Falls Prevention Programmes for Older People Living in the Community.** Londres: York Health Economic Consortium; Public Health England, 2018.

Referências editoriais:

1.^a Edição: *Infohabitar*, Ano XVIII, n.º 821, quarta-feira, junho, 29, 2022

Link para a 1.^a edição: <http://infohabitar.blogspot.com/2022/06/seguranca-na-habitacao-para-idosos.html>

Etiquetas/palavras chave: habitação, habitação intergeracional, habitação para idosos, segurança

Nota editorial da Infohabitar:

Embora a edição dos artigos na Infohabitar seja ponderada, caso a caso, pelo corpo editorial, no sentido de se tentar assegurar uma linha de edição marcada por um significativo nível técnico e científico, as opiniões expressas nos artigos e comentários apenas traduzem o pensamento e as posições individuais dos respectivos autores desses artigos e comentários, sendo portanto da exclusiva responsabilidade dos mesmos autores.

Infohabitar

Editor: António Baptista Coelho, Investigador Principal do LNEC

abc.infohabitar@gmail.com, abc@lnec.pt

A Infohabitar é uma Revista do GHabitat Associação Portuguesa para a Promoção da Qualidade Habitacional Infohabitar – Associação atualmente com sede na Federação Nacional de Cooperativas de Habitação Económica (FENACHE) e anteriormente com sede no Núcleo de Arquitectura e Urbanismo do LNEC.

Apoio à Edição: José Baptista Coelho - Lisboa, Encarnação - Olivais Norte.